

প্রস্তাবনা ।

আহারই জীবদেহ রক্ষাব একমাত্র ও প্রধানতম কারণ ।
 নিয়মিত আহারে শারীরিক ও মানসিক শক্তি বৃদ্ধি পায়, দৈনিক
 বর্ধনক্রিয়া সাধিত হয় এবং দেহগত নির্মাণ সকল যথাযথ রক্ষা
 পাইয়া দেহ রক্ষা করে । তদ্বিরোধীতে অনিয়মিত বা অযথা
 আহারে শারীরিক ও মানসিক শক্তির অগ্রাধা হয়, বর্ধন-ক্রিয়া
 লোপ পায় এবং উপাদান সকল ক্ষয় প্রাপ্ত হইয়া দেহেব পতন
 হয় । এইস্থলে অনেক অনেক বিজ্ঞ ব্যক্তিগণ জীবদেহকে
 বাষ্পীয়-যন্ত্রের সহিত তুলনা করেন, অর্থাৎ ঐ যন্ত্রের সমস্ত অঙ্গ
 যথাযথ বর্তমান সম্বন্ধে উচিত পরিমাণে অঙ্গার ও জলের অভাবে
 ধীরে ধীরে অচল হয়, সেইরূপ এ দেহযন্ত্র ও নিয়মিত খাদ্য ও জলের
 অভাবে সত্ত্বর অচল হইয়া পড়ে ।—খাদ্যের সহিত শরীরের এত
 নৈকট্য স্বস্বক ভানিয়াই সভ্যদেশবাসী মাত্রেরই আহারীয় পদার্থ
 সংগ্রহে ক্ষেপে গুণাদির বিচার কবিয়া ভরণ কবিতো দেখা যায় ।
 যখন আমাদিগের সৌভাগ্য-সূর্য্য অস্তমিত না হইয়াছিল, যখন
 জগতের মধ্যে আর্য্য হিন্দুজাতি সভ্য গায় এবং জ্ঞান গান্ধীজ্যে
 প্রধানতম ছিলেন, তখন আমাদিগের দেশেও খাদ্যাখাদ্য পেয়াপেয়
 এ সকল বিষয়ের বিচার করিয়া সেবনাদি হইত । কিন্তু এখন
 আমাদিগের সেদিন গিয়াছে, আমাদিগের সে সৌভাগ্য সূর্য্য
 অস্তাচলাবলম্বী হইয়াছেন, সেই সঙ্গে সঙ্গে আমাদিগের সে জ্ঞান
 গারমা, সে মহত্ব, সে সভ্যতা সে সমস্তই অগাবজলধি জলে নিমগ্ন
 হইয়া গিয়াছে । বিশেষতঃ পাশ্চাত্য-শিক্ষা প্রোতে ভারতবাসীকে

আরও বিব্রত করিয়া তুলিয়াছে,—আমরা আর এখন মধ্যস্তী বিষু-
হারীত প্রভৃতি ধর্মশাস্ত্র প্রয়োজক দিগের মতে চলিতে চাহি না,
অর্থাৎ ইংরেজী মতের ও কিছু জানি না,—সুতরাং দুই দিকই
হারাইয়াছি। দিক্ বিদিক্ জ্ঞান শূন্য হইয়া চারিদিকেই গোলযোগ
বাধাইয়াছি, কিন্তু সর্ববিধ গোলযোগ হইতে ষাট্যাষাট্য বিচার
বিষয়ে বেশী গোলযোগ করিয়া ফেলিয়াছি, গোলযোগে পড়িয়া
হিন্দুর “ডাল চড়চড়ি” মুসল মানের “পোলাও কাণিয়া” ইংরেজের
“বিফ বিস্কট” সকলই সমান ভাবিতেছি। দেশ কাল পাত্র ভেদে
যে ষাট্য ভেদ স্বতঃসিদ্ধ, সে সিদ্ধ ব্যবস্থায় ও অনাস্থা দেখাই-
তেছি।

ফল কথা, ষাট্য নির্ণয় স্বপক্ষে এখন আর কোন কোন বাধা-
বাধি নিয়মই দেখা যায় না, যাঁহার মনে যাহা ভাল বাসে বা
জিহ্বায় যাহা মিষ্ট লাগে, তিনি তাহাই উপযুক্ত আহার বোধ
করেন। যাঁহারা হৃদয়ভুক্ত তাঁদের তো কথাই নাই, আচার-
নীতিদিগের মধ্যেই বা নিয়ামত আহার কৈ?—গুণাগুণ পরীক্ষা না
করিয়া, শরিরী-দ্রব্যের পরিমাণ নির্ণয় না করিয়া,—মুখ-রোচকতার
দিকে তাঁহাদেরও লক্ষ বেশী দাড়াইয়াছে। বাজি রাখিয়া দুই
পাঁচ সের বসগোস্তা খান্, কিন্তু এতে যে ভবেরবাজি ভোর হয়,
সে ভাবনা অনেকেই ভাবেন না।—এলকাক দ্রব্যের দ্বন্দ্ব
অনেকেই বাধ্য বিহীন বদ্য ভাপটি উদ্ভব নৃপ করেন, যেন তেন
ক করেন, ক্ষুধার নিবৃত্তি করায় তাঁদের মতে বাধ্য। বস্ম।
শেটে গেলেই যে কাজ হয় না—পারপাক হইলে রক্ত তৈয়ার
হওয়া আর সেই রত হইতেই দেহ রক্ষা হওয়া যে ষাট্যের ধর্ম

এ তাঁরা একবারও মনে ভাবেন না। কেহ কেহ আবার পেটের উপর দোকানদারী করিয়া স্তূত হুম্ব ইত্যাদি আয়ুঃশ্রেণী জব্য আদৌঃ সংগ্রহ করেন না,—বিনা পয়সায় বেগারটী সারিয়া লান্—ভাবেন না যে, এ পয়সা বাঁচান কামারের নিকট ইচ্ছাপাত চুরির মত।

এইরূপে যে পক্ষেই হো'কু আজ কাল এ দেশে আহাৰ দ্বন্দ্বন্ধে নানারূপ বিভ্রাট দাড়াইয়াছে। কেহ বা বল বাড়াইবার জন্য হজুকে মাতিয়া এই উষ্ণপ্রধান দেশে উষ্ণবীৰ্য্য কুকুড়ার ত্রত্ খাইয়া অধঃপাতে যাইতেছেন, আবার কেহ বা সব ছাড়িয়া শাক পাতায় দেহক্ষয় করিতেছেন, অপরদিকে কেহ বা রাশি রাশি মিষ্টান্ন ভোজনে অগ্নিমান্দ্য অন্নরোগ জীর্ণ হইতেছেন। এক রকম বা এক রকমে শরীর পোষণোপযোগী খাদ্যের অভাব সকলেরই ঘটতেছে,—আর সেই বিষম অভাব হইতেই আমাদের শারীরিক মানসিক এত দুঃখলতা—যৌবনে জরার এত পূর্ণ প্রকোপ—অকাল মৃত্যুর এত বাড়াবাড়ি।

বড়ই হৃৎশ্বের বিষয় এ বিষয়টির উপর আদৌ কাহার লক্ষ্য নাই। সকল বিষয়েরই আন্দোলন—আলোচনা আছে, কিন্তু অল্পচিত্তে আহাবে যে লক্ষ লক্ষ লোক মারা যাইতেছে, দেশ উৎসন্ন যাইতেছে, সে বিষয় কাহারও দৃষ্টি নাই। অথচ সকলই একবাক্যে বলেন যে, বিচার করিয়া খাদ্য ভক্ষণ নিত্যন্ত প্রয়োজন, কিন্তু বিচার কবিরাক করিয়া, বাহার যে বিষয়ে জ্ঞান নাই সে বিষয়ের বিচারশক্তি তাহার কোথা হইতে আসিবে? বুদ্ধ সাহিত্যেব এত উন্নতি হইতেছে—এক এক বিষয়ে রাশি রাশি, গাড়ি গাড়ি পুস্তক বাহির হইতেছে কিও এ পর্যন্ত একান্ত আবশ্য-

কীর খাদ্য বিচার বিষয়ের পৃথক পুস্তক তো একখানিও দেখিতে পাইলাম না। অনেকে হয় তো বলিবেন, হিন্দুর খাদ্য বিচার কি নাই।—ধর্মশাস্ত্র চিকিৎসা শাস্ত্র সকলেই তো খাদ্যাখাদ্যের হস্ত ব্যাধা আছে। আছে তাহা স্বীকার করি, শাস্ত্রদর্শকগণের তাহা দেখাও সম্ভব, কিন্তু যারা শাস্ত্রের ধার ধারে না, আয়ুর্বেদের “আ,” চিনে না, তারা কি দেখে শিখবে? ইংরেজদের চিকিৎসা শাস্ত্র প্রভৃতিতেও তো খাদ্যের কথা আছে,—তবে ইংরাজী ভাষায় শত শত খানি পৃথক খাদ্য বিচার কেন? ফল কথা, ঐহিক পারত্রিক রক্ষার মূল স্বরূপ খাদ্যতত্ত্ব স্বস্বীকৃত উচিত পুস্তকের একান্ত অভাব আছে,—আর সেই অভাব অনুভব করিয়াই আমরা বিশেষ বহু ও পরিশ্রমের সহিত খাদ্য বিচারের উপক্রম-মণিকা স্বরূপ এই খাদ্য বিচার প্রকাশ করিলাম।

পুস্তক লিখিত বিষয়গুলি ব সংগ্রহ জন্ম আমরা ইংরাজী ও আয়ুর্বেদ উভয় মতেরই আশ্রয় লইয়াছি, এবং সকল স্থলেই উভয় মতেরই মন্তব্য দেখাইতে চেষ্টা করিয়াছি তবে অনেক স্থলেই যে আর্থ্য মতের প্রাচুর্য দাড়াইয়াছে তাহা বলাই বাহুল্য; যেহেতু দেশী খাদ্যের তত্ত্ব দেশের ভুক্তভোগী ঋষিরা যতোদূর রাখিতেন, বিদেশী বৈজ্ঞানিকগণের নিকট কখনই ততোটা আশা করা যায় না।—যাঁর ঘরের খবর তিনি যেমন রাখেন—জানেন, সাত সমুদ্র তের নদী পারের একজন বিদেশী তাহা কখনই রাখিতে পারেন না। আমাদের মোচারঘট “কলাইরের ডালের মর্ষ” আমাদের আয়ুর্বেদ-আচার্যগণ যতোদূর পাইয়াছিলেন, বিলাতী বিজ্ঞান ওয়ারিং তাহার শতাংশের এক অংশও পান নাই সুতরাং

দেশী খাদ্যবিচার মধ্যে দেশীয় মতের আধিক্য দেখিয়া কেই
যেন বিরক্ত না হন বা না ভাবেন যে, ইংরাজী মত সংকলন পক্ষে
আমাদের যত্ন বা পরিশ্রমের ক্রটি আছে।

বলা বাহুল্য এই পুস্তকখানির উপপাদ্য বিষয় সকল সংগ্রহ
করিতে আমাদিগকে অনেক ইংরেজী সংস্কৃত ও বাঙ্গালা গ্রন্থ
অধ্যয়ন জন্য বহুল পরিশ্রম করিতে হইয়াছে, এক্ষণে পাঠকগণ
ইহা পাঠ ও এতদগ্রন্থ লিখিত উপায়ে আহারাধি করিয়া শরীরকে
যথাবৎ প্রতিপালন করিলেই চরিতার্থ হইব, এবং আমাদিগের
যাবতীয় পরিশ্রম সকল বলিয়া জ্ঞান করিব।

আহার বিষয়ক আরও অনেক কথা বলিবার ছিল, কিন্তু
সময়াভাব প্রযুক্ত এবার তাহাতে কুৎকার্য হইয়া উঠিতে পারি-
লাম না। আশা আছে—দ্বিতীয়খণ্ড খাদ্যবিচারে সে সমস্ত বিষয়
যথাবৎ লিপিবদ্ধ করিয়া সাধারণে প্রচার করিতে সক্ষম হইব।

পুস্তক খানির স্থানে স্থানে অশুদ্ধ থাকিবার সম্ভবনা,—আমি
স্বয়ং চিকিৎসা ব্যবসায়ী,—স্থি বহুই। প্রুফাধি দেখা আমার
পক্ষে একরূপ অসম্ভব, দয়া করিয়া পাঠকগণ নিজ নিজ উদারতা
শ্রুতি সে বিষয়ে ক্ষমা করিবেন ; গ্রাহকের অনুরোধে যদি ইহার
দ্বিতীয় সংস্করণ হয়, তবে তখন ভ্রম সংশোধন করিয়া দিতে ক্রটি
করিব না।



নলিয়াধীন-মেদিনী পুর } অদেবেন্দ্র নাথ মুখোপাধ্যায় ।
১৮৯১।

খাদ্য-বিচার ।

প্রথম ভাগ ।

প্রথম অধ্যায় ।

খাদ্য বিভাগ ।

মানসিক ও শারিরীক ক্রিয়ার দ্বারা, প্রতিক্ষণই দৈহিক উপাদানের ক্ষয় পাইতে থাকে । যাহার দ্বারা ঐ ক্ষতি পূরণ হয় তাহাকেই খাদ্য বলে । কল কণা-আমরা যে সকল দ্রব্য আহাৰ করিয়া জীবন ধারণ করি, তাহাকেই খাদ্য বলা যায় । স্বাস্থ্য-শাস্ত্র মতে নিম্ন গুণযুক্ত আহাৰই খাদ্য মধ্যে গণ্য, যথা—

(১) যাহাতে শরিরী দ্রব্য (যে যে দ্রব্যে শরীর গঠিত, Elementary substances) অধিক আছে ।

(২) যাহাতে শরীর পোষণ হয়।

(৩) পারশ্রম বা জল বায়ু অনিত ক্ষয় যাহার দ্বারা নিবারণ হয়।

দেহ তত্ত্ববিৎ পণ্ডিতেরা স্থির করিয়াছেন যে, জীব শরীরে-অক্সিজেন (oxygen) যবক্ষারজান (nitrogen) জলজান (hydrogen) অম্লার জান (carbon) পটা-সিয়াম (potassium) সোডিয়াম (sodium) ক্যালসিয়াম (calcium) ম্যাগনেসিয়াম (magnesium) এবং লৌহ (iron) গন্ধক (sulphur) প্রস্ফুরক (phosphorus) প্রভৃতি রূঢ় পদার্থ আছে *। শরীরে ঐ

* আয়ুর্বেদমতে জাবদেহ, অগ্নি, জল, অম্ল, বায়ু, আকাশ, এই পঞ্চভূতাত্মক। বেদান্ত প্রভৃতি শাস্ত্রে এই পঞ্চ পদার্থকে পঞ্চতত্ত্ব বা পঞ্চতন্ত্রে বলিয়াছেন, এই তন্ত্রে অর্থে দর্শন শাস্ত্রে অতি সূক্ষ্ম অমিশ্র দ্রব্য (সুতরাং element) বুঝায়, উক্ত পঞ্চতত্ত্বের মধ্যে আকাশের রজোগুণ হইতে বাক, বায়ুর রজোগুণ হইতে হস্ত, অগ্নির রজোগুণ হইতে পদ, জলের রজোগুণ হইতে শুভ্র পৃথিবীর রজোগুণ হইতে লিঙ্গের উৎপত্তি হইয়াছে। উক্ত পঞ্চতত্ত্বের রাজসংশ হইতে পঞ্চ প্রাণের (প্রাণ, অপান, সমান, উদান, ব্যান) উৎপত্তি হইয়াছে। কিন্তু আধুনিক বিজ্ঞান মতে শরীরস্থ রূঢ় পদার্থের সংখ্যা পাঁচ হইতে অধিক।

সকলের পরিমাণ ঠিক থাকিলে, শরীর অভগ্ন থাকে, অভাবে ভগ্ন বা ক্ষয়প্রাপ্ত হয় । যদিচ, শরীরে সর্ব-ক্ষণ ঐসকলের পরিমাণ মত থাকা আবশ্যক কিন্তু শ্বাস প্রশ্বাস, রক্তসঞ্চালন, শরীর সঞ্চালন ইত্যাদিতে নিত্য-প্রতিমূর্ত্তিই ঐ সকলের পরিমাণ ক্ষয় পাইয়া থাকে । তাহা হইলেই দেখ, যাহার শরীরে নিত্যন্ত আবশ্যক, যাহা আমাদের শরীর রক্ষার মূল, মরণ জীবনের প্রধান কারণ, মানসিক ও শারীরিক পরিশ্রমে নিয়ত তাহারই ক্ষয় হইয়া থাকে । সুতরাং এস্থলে দেহরক্ষা একরূপ অসম্ভব হইয়া দাঁড়ায় । কিন্তু আমাদের প্রত্যেক খাদ্য মধ্যে, ঐ সকল রূঢ় পদার্থের কোন না কোন একটীর অংশ বর্তমান থাকায়, সে অভাব বা অসম্ভাব উপস্থিত হইতে পারে না ; অর্থাৎ দেহ সঞ্চালন ইত্যাদি দ্বারা যখন যে পদার্থের ক্ষয় হয়, তখনি আহাররূপে সেই পদার্থ গ্রহণ করায় সে অভাব তৎক্ষণাৎ পূরণ হইয়া থাকে । উদাহরণ স্থলে মনে করুন—“কোন কণ্ঠ্য অতিরিক্ত পরিশ্রম হওয়ায় (ঘর্ম্ম-নিঃসরণ জন্য)

আমার শরীরের যবক্ষারজ্ঞানের পরিমাণ ক্ষয় পাইয়াছে ও দুর্বলতা দ্বারা তাহা অনুভব করিতেছি, এমন অবস্থায়—যে খাদ্যে যবক্ষারজ্ঞান অধিক আছে (যেমন মাংস) তাহা আহার করিবা, ঐ অভাব দূর করিলাম । এখন স্পষ্টই জানা গেল যে, আমাদের শরীরে যে যে পদার্থের দরকার হয়, আমাদের খাদ্যেও সেই সেই পদার্থ নির্দিষ্ট আছে ।

এক্ষণে দেখা আবশ্যক যে, দেহে কোন্ রূঢ় পদার্থ কত আছে । নিম্নে সেই বিষয়ের উল্লেখ করা যাইতেছে—

দৈহিক রূপ পদার্থের বিবরণ ।

পূর্বের উল্লেখ করা হইয়াছে যে, জীব দেহ-
অল্পজ্ঞান, যবক্ষারজ্ঞান প্রভৃতি কএকটি রূপ পদার্থ
দ্বারা গঠিত । তন্মধ্যে-অল্পজ্ঞান ও অল্পজ্ঞানের ভাগ
খুব কম, অঙ্গারের ভাগ তদপেক্ষা কিছু বেশী এবং
যবক্ষারজ্ঞানের ভাগ সর্বাপেক্ষা বেশী আছে ।
নিম্নে এবিষয় বিশদ রূপে বর্ণিত হইল ।

(১) যবক্ষারজ্ঞান বা নাইট্রোজেন ।—

ইহা শরীরের সকল নির্মাণেই যথেষ্ট পরিমাণে
আছে, বিশেষতঃ ইহার দ্বারা স্নায়ু, মাংসপেশী
ও গ্রন্থি সকল সৰল থাকে । পিত্ত ও অন্যান্য পাচক
রসে ইহা যথেষ্ট পরিমাণে পাওয়া যায় । ইহার
দ্বারা স্পষ্টই জানা যাইতেছে যে, শরীরে ইহার
উপযুক্তরূপে থাকা নিতান্ত আবশ্যিক ; শরীর-বিধান
শাস্ত্রে-ঐ পরিমাণ গড়ের উপর ১৩৮ গ্রেণ ; অর্থাৎ
খাস-প্রখাস, রক্ত সঞ্চালন ও পরিপাক-করণ
ইত্যাদি কার্যের সাহায্য জন্য ২৪ ঘণ্টায় এক জন

পূর্ণ বস্কের ১৩৮ গ্রেন নাইট্রোজেনের প্রয়োজন করে। এযতে প্রত্যেক নিষ্কর্মা আলস্য পর তন্ত্ৰ পুরুষদের জন্য—দৈনিক ২০০ গ্রেন ও স্ত্রীলোকদের জন্য ১৮০ গ্রেন যবক্ষারজানের আব-
শ্যক। কৃষক প্রভৃতি পরিশ্রমী ব্যক্তিদের জন্য দৈনিক ৩০০ গ্রেন; তদপেক্ষা পরিশ্রমী হইলে ৫০০ গ্রেন যবক্ষারজানের প্রয়োজন করে। এক কথায়, আমাদের দেশের সাধারণ লোকের পক্ষে, নিত্য ৩০০ গ্রেন যবক্ষারজান শরীরে প্রবেশ করা আবশ্যক।

(২) কার্বন বা অঙ্গার—

ইহা শরীরের সকল নিষ্কর্মাণেই আছে, এবং ইহার দ্বারা শারীরিক উত্তাপ রক্ষা হয়। প্রত্যেক সুস্থকায় ব্যক্তির জন্য—২৪ ঘণ্টায় ৩, ৫০০ বা ৪০০০ গ্রেন (৮ আউন্স) ইহার শরীরে প্রয়োজন হয়।

(৩) সোডিয়ম—

প্রত্যেক পর্দার রসে ইহার অংশ আছে, ক্লোরিন
ও কক্ষরিক এসিডের সহিত মিলিয়া ক্লোরাইড ও

কফাইট রূপে অবস্থিতি করে । প্রত্যেক পূর্ণ বয়স্কের
জন্য, দৈনিক ৫০ গ্রেন করিয়া ইহার আবশ্যক ।

(৪) ক্যাল সিয়ম—

ইহা অস্থি সকলে কক্ষরিক অস্ত্রের সহিত
মিলিয়া, ফস্ফেট-অব-লাইম রূপে অবস্থিতি করে ।
২৪ ঘণ্টায়, ৩ গ্রেন করিয়া ইহার শরীরে প্রবেশ
আবশ্যক ।

(৫) ক্লোরিন—

২৪ ঘণ্টায়, ইহার ১১০ গ্রেন করিয়া শরীরে
আবশ্যক ।

(৬) ফসফরস—

প্রতিদিন, ইহার ২৫ গ্রেন করিয়া প্রয়োজন
করে ।

(৭) সলফর বা গন্ধক—

২৪ ঘণ্টায়, ইহার ২০ গ্রেন করিয়া প্রয়োজন
করে ।

খাদ্যস্থ রুচ পদার্থ ।

শরীরে কি পরিমাণে কোন্ রুচপদার্থ আছে, তাহা বলা হইল । এক্ষণে দেখা আবশ্যক যে, কোন্ খাদ্যে কোন্ রুচপদার্থ কত পরিমাণে আছে । কাংণ-পূর্বেই বলা হইয়াছে যে, খাদ্যস্থিত রুচ পদার্থ দ্বারা আবশ্যকীয় রুচ পদার্থের পরিমাণ স্থায়ী থাকে, সুতরাং নিম্নে এ সম্বন্ধে বলা যাইতেছে ।—

রাসায়নিক শাস্ত্র মতে (রুচ পদার্থের অংশ মত) খাদ্য দ্রব্য নিম্ন কয়-শ্রেণীতে বিভক্ত ।

(১) যবক্ষারজ্ঞান জাতীয় খাদ্য—(nitro genes food) অর্থাৎ যে সকল খাদ্যে, যবক্ষারজ্ঞানের ভাগ অধিক আছে এবং যাহা ব্যবহাবে শরীরে যবক্ষারজ্ঞান রক্ষা হয় । মাংস, ডিম্ব, এই শ্রেণী ভুক্ত । ইহা ভিন্ন দুগ্ধ স্নাত আলু প্রভৃতি উদ্ভিদ খাদ্যেও যবক্ষারজ্ঞানের অংশ আছে * ।

* ইহার দ্বারা পুষ্টিই জানা যাইতেছে যে, নিরামিষ ভোজী হইলেও, যবক্ষার জ্ঞানের অভাব হয় না । এতদ্বাং যাহা বলা হইল যে “নিরামিষ ভোজী হইলে দৈহ রক্ষা হয় না তাহাদের মত সম্পূর্ণ নহে ।

এই জাতীর খাদ্য আবার দুই শ্রেণীতে বিভক্ত ।

(ক) চর্বি জাতীয় খাদ্য ।—

তৈল, বসা প্রভৃতি এই শ্রেণীভুক্ত । ইহার দ্বারা শরীরস্থ কার্বনের অভাব পূর্ণ হয় ।

(খ) শ্বেতসার জাতীয় খাদ্য ।

চাউল, গম, যব, সাগু য্যারাকুট, গোল আলু ইত্যাদি এই শ্রেণীভুক্ত । এই জাতীয় খাদ্যে অঙ্গারের ভাগ অধিক আছে ।

(৩) ধাতব খাদ্য ।—

ইহা দ্বারা শরীরস্থ ধাতু সমূহের অভাব পূর্ণ হইয়া থাকে ।

(৪) জল——

ইহা দ্বারা দেহস্থ ধাতু পদার্থ ভিন্ন, জল-জ্ঞান ইত্যাদির অভাব পূর্ণ হয় ।

আমাদের নিত্য ব্যবহার্য্য নিম্নলিখিত খাদ্যগুলির মধ্যে, কোন্‌টীতে কি পরিমাণে কোন্‌ রূঢ় পদার্থ আছে তাহা লেখা যাইতেছে——

খাদ্যের নাম	স্বাক্ষার	আক্রিবেব	ধাতব	প্রব্যের	জল ও
	জানের অংশ	অংশ	অংশ	চর্নির	অংশ
চাউল—	৭	৭৮	১		১৪
গম	১৬	৭২	২		১৩
ষব	১৭	৭২	২		১৫
ছোলা ডাল	১৯	৬২	২		১৬
অরহুডাল	২০	৩৬	৩		১৬
মটর ডাল	২৫	৫৯	১		১৫
মসুর ডাল	১৪	৫৯	২		১৫
বেঁ সারি ডাল	২৮	৫৬	৩		১৬
বগের ডাল	২৪	৬০	৩		১৩
মাকলাই ডাল	২২	৬২	৩		১৩
আলু	২	২৩	১		৭৪
চিনি	০	১০৭	০		০
মুগ	১৪	৭	১		৭৮
ডিম্ব	১৫	৮৫	০		০
মাংস	২২	১৪	১		৬৩
হুঁ	১	৫৯	৮		৯০

উপরি উক্ত বর্ণনা দ্বারা স্পষ্টই জানা যাইতেছে যে, আমাদের শরীরে যে সকল রুচ পদার্থের আবশ্যক, আমাদের খাদ্যেও সেই সকল রুচ পদার্থ আছে এবং কোন খাদ্য-কি পরিমাণে ঐ রুচ পদার্থ আছে, তাহাও এক-রূপ বলা হইয়াছে, এক্ষণে কোন খাদ্য কি পরিমাণে নিত্য আহাৰ কর। উচিত, তাহা দেখা অবশ্যক, ।

পূর্বেই বলা হইয়াছে যে একজন সুস্থকায় যুব। পুরুষের জন্য, দৈনিক ৩০০ গ্রেণ যবক্ষারজান ও ৪০০০ গ্রেণ আঙ্গারের আবশ্যক হয়, সুতরাং এমন্ খাদ্য খাইতে হয়, যাহাতে ঐ ৩০০ গ্রেণ যবক্ষার জান ও ৪০০০ গ্রেণ অঙ্গার আছে কিন্তু এমন্ কোন একটি খাদ্যও নাই, যাহাতে ঐ পরিমাণে উক্ত দুই পদার্থ আছে। উদাহরণ স্থলে—যদি কেবল অন্ন ব্যবহার করি, তাহা হইলে, ১৫ ছটাক চাউলের অন্ন খাইলে, ৪০০০ গ্রেণ অঙ্গার শরীরে যায় বটে কিন্তু ১৫ ছটাক চাউলে ৯০ গ্রেণ মাত্র যবক্ষারজান আছে । কিন্তু আমার অবশ্যক—৩০০ গ্রেণ যবক্ষার জানের। তাহা হইলেই দেখ, কেবল চাউল আহাৰে

উভয় রূঢ় পদার্থের ক্ষতি পূরণ হইল না। অপর পক্ষে—যদি কেবল মাংস আহার করি, তাহা হইলে ১/৩ সের মাংস খাইলে ৪০০০ গ্রেণ অক্ষার শরীরে যায় বটে, কিন্তু উহার সহিত ১৩৫০ গ্রেণ যব-ক্ষারজ্ঞান প্রবেশ করে কিন্তু আমার আবশ্যক কেবল ৩৫° গ্রেণ। উহা বাদে (১৩৫০-৩৫০=১০০০) এক হাজার গ্রেণ। অতিরিক্ত যবক্ষারজ্ঞান শরীরে প্রবেশ করিল। এই বেশী হাজার গ্রেণ শরীরে আবশ্যক নাই, যাহা শরীরে আবশ্যক নাই তাহা শরীরে থাকিলে অনিষ্টের সম্ভবনা, সুতরাং প্রকৃতির নিয়মানুসারে ঐ অংশটি হয় মূত্রপথে, না হয় ঘর্ম্ম পথে বাহির হওয়ায় জন্ম, ঐ যন্ত্র সকলের অতিরিক্ত খাটীতে হইল। এমৎ অবস্থায়—স্বাস্থ্য নষ্ট হইবার বিশেষ সম্ভাবনা। এতদ্বারা স্পষ্টই জানা গেল যে, কেবল একটা মাত্র খাদ্যের উপর নির্ভর কারয়া, কখনই দেহ রক্ষা হয় না। মিশ্র-খাদ্যই আহারের উপযোগী; নিম্নে রাসায়নিক পরীক্ষা সম্মত কএকটি বিমিশ্র খাদ্যের উল্লেখ করা গেল।—

প্রথম অধ্যায় ।

১৩

১ম—ব্যবস্থা ।

ক্রয়ের নাম ও পরিমাণ	যবক্ষার জানের- অংশ	অঙ্গুরের- অংশ	লবণের অংশ
চাউল ৬ ছটাক	৬০ গ্রেণ	২০০২ গ্রেণ	
ডাউল ৭ ছটাক	২১২ „	১৬৯৭ „	
স্বত অর্দ্ধছটাক	২৮ „	৩০১ „	
লবণ			৫০ গ্রেণ
	৩০০	৪০০০	৫০

২য়—ব্যবস্থা ।

খাদ্যের নাম ও পরিমাণ	যবক্ষার জানের- অংশ	অঙ্গুরের- অংশ	লবণের- অংশ
চাউল ৮ ছটাক	৫৪ গ্রেণ	২৬৪০ গ্রেণ	
ডাউল ২ ছটাক	৫৬ „	৪৬৮ „	
মাংস ৩ ছটাক	৯৪ „		
ভরকারি ৪ ছটাক	১২ „	৭৮৯ ৥ ০ „	
তৈল দেড় ছটাক		৭৮৯ ৥ ০ „	
লবণ অর্দ্ধ ছটাক			৪৫০ গ্রেণ
	২১৬	৩৬৭৮	৪৫০ গ্রেণ

৩য়—ব্যবস্থা* ।

চাউল	১০ ছটাক
ডাউল	১০ ”
সুত	২ কাঁচা
তৈল	১ ”
লবন	২ ”
হরিদ্রা	১ ”
পেঁয়াজ	২ ”
শর্করা	১ ”
তেঁতুল	১০ ছটাক
মৎস্য	১০ ”

* সরকারি অতিথি খালায় এই ব্যবস্থা মত দেশী অতিথির
আহার দেওয়া হয় ।

৪র্থ—ব্যবস্থা*।

চাউল	১৪	সের
ডাউল	৮০	ছটাক
তৈল	৮/১৫	„
লবন	১/১৫	„
তরকারি	১/১০	„

৫ম—ব্যবস্থা†।

চাউল	১৪½	সের
ডাউল	৮০	ছটাক
মৎস্য মাংস	১০	„
তৈল	৮/১৫	„
লবন	১/১৫	„
তরকারি	১/১০	„

ইহা ভিন্ন আরও অনেক বাঁধাবাঁধি ব্যবস্থা আছে
অনাবশ্যক বিবেচনায় সে সকলের উল্লেখে ক্ষান্ত
থাকিলাম ।

* সরকারি জেলখানায় শ্রম রহিত কএদীর সাপ্তাহিক আহার ।

† এই কঠিন পরিশ্রমী কএদীর সাপ্তাহিক আহার ।

জল বায়ু ও দেশকাল ভেদে খাদ্যের কমবেশী করিতে হয়, স্মৃতরাং উপরি লিখিত ইংরাজী ব্যবস্থা-সকল সময়ে কার্যকারি হয় না। বিলাতি চিকিৎসকগণও একথা স্বীকার করেন, তাঁহাদের মতে শীত-প্রধান দেশে উষ্ণদেশ অপেক্ষা অধিক আহারের অবশ্যক হয়, বিশেষতঃ দৈহিক উত্তাপ রক্ষার জন্য তথায় উত্তেজক (গরম খাদ্যের) বিশেষ প্রয়োজন। আমাদের দেশের আধুনিক সম্প্রদায়ীদের মধ্যে অনেকে ইংরাজীর অনুকরণ করিতে গিয়া, এদেশে উষ্ণখাদ্যের ছড়াছড়ি আরম্ভ করিতেছেন, তাঁহারা নিশ্চয়ই জানিবেন যে, ইংরেজদের খাদ্য আমাদের উপযোগী নহে। ইহা ইংরেজ চিকিৎসকগণও স্পষ্ট ভাবে স্বীকার করিয়াছেন*।

*cold climates and cold seasons demand more food than hot, chiefly on account of the greater expenditure for the maintenance of animal heat.** Indian dietaries should be arranged with regard to this principle, and persons coming to India from Europe should neither expect nor gratify nor seek to obtain by stimulation a European appetite for food.—Madras manual of hygiene. p. 104

শরীরের আকার ও মাপের কমবেশী অনুসারেও খাদ্যের মাপের কমবেশী করিতে হয়। আমাদের দেশের প্রত্যেক পূর্ণবয়স্কের জন্য ১৮ ছটাক খাদ্যের আবশ্যক হয়।

অভ্যাস মতেও খাদ্যের কমবেশী করিতে হয়। অনেকে বাল্যকাল হইতে অভ্যাস করিয়া অধিক আহাৰ করিতে পারেন।

পরিশ্রমের কমবেশী অনুসারেও খাদ্যের কমবেশী করিতে হয়। যে, যে পরিমাণে পরিশ্রম করে তাহার সেই পরিমাণে খাদ্যের আবশ্যক হয়। আজকাল এদেশের উচ্চদলের মধ্যে শারিরীক পরিশ্রম লজ্জার বিষয় হওয়ায়, আহাৰের পরিমাণ খুব কম হইয়া দাঁড়াইয়াছে; এমনকি, যাঁহাদের পিতা কি পিতামহ দশ বার মের খাদ্য অনায়াসে আহাৰ করিতেন, আজ তাঁহাদের বংশধর গুণধরেরা,—বারদিনে বারছটাক খাইতে পারেন কি না সন্দেহ, এখন পূর্বকার খাবার গল্প শুনিয়া আশ্চর্য্য হন, তাবেন,—আমরা রাক্ষসকুলের বিভীষণ, অনশন অভ্যাস করিয়াছি। ফলকথা, শারীরিক

পরিশ্রম অভাবে ও অন্যান্য কএকটি কারণে এদেশে খাদ্যের যে রূপ বরাদ্দ দাঁড়াইতেছে, তাহাতে সঙ্ক-
 রেই যে “বেগুন তলায় হাঁট বসিবে” সে বিষয়ে আর
 সন্দেহ নাই। সহরে অপেক্ষা, পাড়াগাঁয়ে লোকে
 কিছু বেশী আহার করিতে পারেন কিন্তু দুঃখের
 বিষয় এটা পাড়াগাঁয়ের একটা গাঁল। এই ব্যপারে
 পড়িয়া অনেক পাড়াগাঁয়ে-বাবু আজকাল আহার
 কমাইয়া-আহারের কেতা শিখিয়া সভ্য হইতে
 যাইতেছেন কিন্তু তাহাদের জন্য আবশ্যকে, আহার
 রই বল ও আয়ু রক্ষার মূল, যে যতো অধিক আহার
 করিয়া পরিপাক করিতে পারিবে, সেই ততো দীর্ঘ-
 জীব ও বলবান হইবে, আজও পাড়াগাঁয়ের লোকের
 যে শক্তি সামর্থ আছে, সহরে তাহার সিকির সিকিও
 নাই। আমার বেশ বিশ্বাস আছে আজও পাড়াগাঁর
 মধ্যে অনেকে যাহা নিত্য আহার করেন, সহরের
 পেটরোগাদের তাহা দেখিলেও পেটের অমুখ হয়* ।
 ফলকথা ; সহরেরও পাড়াগাঁর নবীনদল যাহাতে—

* ঠিক এইরূপ একটা ঘটনা আমি নিজে দেখিয়াছি।

খাদ্যের পরিমাণ বাড়াইতে পারেন, সেই পক্ষে লক্ষ রাখেন ইহাই প্রার্থনা ।

দ্বিতীয় অধ্যায় ।

খাদ্য ব্যাখ্যা ।

কোন খাদ্য কি গুণ বা দোষযুক্ত তাহা জানা নিতান্ত আবশ্যিক; সুতরাং নিম্নে তাহার উল্লেখ করা যাইতেছে—

১. অন্ন ।

অন্ন আমাদের প্রধান খাদ্য,—ইহা বুদ্ধি, শক্ত ও বলকারক; পুষ্টিকারক এবং ক্ষুধা ও ক্ষার নাশক গুণযুক্ত । চাউল ভেদে অনেক গুণাগুণের ভেদ হয় । এদেশে আমন ও আউস দুই প্রকার ধান্য জন্মায়, সুতরাং চাউলও সাধারণতঃ “আমনের চাউল, ও আউসের চাউল” এই দুই রকমের । আবার তৈয়ার ভেদেও চাউল দুই রকমের; তন্মধ্যে,—যে চাউল ।

কেবল রৌদ্রের উত্তাপে বাহির করা হয়, তাহাকে “আতপ চাউল” আর যাহা জলে সিদ্ধ করিয়া বাহির করা হয় তাহাকে, “সিদ্ধ চাউল” বলে । তন্মধ্যে সিদ্ধচাউল অপেক্ষা আতপ চাউলই অধিক বলপ্রদ (১) ।

চাউল সম্বন্ধে গুণাগুণ জানিতে হইলে ধান্যের দোষ গুণ জানিতে হয়, সুতরাং নিম্নে আয়ুর্বেদীয় পুস্তক হইতে ধান্য ব্যাখ্যার কিয়দংশ উদ্ধৃত করিয়া দিলাম । পার্থক্যগণ অবশ্যই জানিবেন, যে ধান্য যে গুণ যুক্ত, তদুৎপন্ন চাউল বা অন্নও সেই গুণযুক্ত হইবে ।

১। আমন বা শালি ধান্য।——

মধুর, শীতল, লঘুপাক, বলকারক, পিত্তনাশক, অল্প বায়ু ও কফবর্দ্ধক, মল রোধক । আমন ধান্যের মধ্যে যে ধান্য যতো লাল রংয়ের হইবে, তাহাই ততো

(১) ইংরেজী মতে আতপ চাউলে শত করা ৭. ৫ ভাগ যবা-
কারজন এবং সিদ্ধ চাউলে (ডাঃ পেইনের মতে) শতকরা
৫. নাইট্রজেন, ৮৯. ৬ চর্বি: ০. ৫ জল আছে ।

উপকারি, এমতে লাল আহনধান্য মাত্রৈই শুক্রে ও
মূত্ররুদ্ধিকর, চক্ষু ও স্বরের হিতকর, বলকর, বর্ণকর,
ইত্যাদি গুণযুক্ত (১) । ইহা ভিন্ন যে সকল আমন,
পোড়া জমিতে জন্মায়, তাহা লঘুপাক, রুক্ষম,
মলমূত্র রোধক ও স্নেহানিহাশক (২) ।

২। আউস (ব্রীহি) ধান্য—

কবায়-মধুর অল্প চক্ষুরোগকারি ও মল বদ্ধকারি ।
আউসের মধ্যে যে ধান্য যতো কাল বর্ণের হইবে
তাহাই ততো উপকারি । যেটে নামে যে ধান আছে

(১) মধুরা বীৰ্য্যতঃশীতা লঘুপাকা বলপিহাঃ ।

পিত্তহান্নানিলকফাঃশ্লিষ্টাবজ্জান্বৰ্চসঃ ॥

তেমাং লোহিতকঃশ্ৰেষ্ঠোদোষশ্চক্ৰমূত্রলঃ ।

চক্ষুষ্যো বর্ণবলকুং স্বৰ্গো হৃদ্যঃশ্ৰমাপহঃ ॥

ব্রণোজ্বরহরশ্চৈব সৰ্বদোষ বিষাপহঃ ।

তস্মাদ্ভাস্তরগুণাঃ ক্ৰমশঃশালয়োহ বরাঃ ॥

শুক্রত ।

(২) কস্যামননৌজাতাঃ শালয়ো লঘুপাকিনঃ ।

কস্যায় বদ্ধবিস্ত্রারুক্ষাঃশ্লেষ্মাপকৰ্ষণাঃ ।

শুক্রত ॥

তাহা ষাটদিনে পরিপক হয় । যেটে নানাপ্রকার যথ ।
যষ্টিক কাশ্মুক মুকুন্দক প্রভৃতি, ইহার মধ্যে যষ্টিক
প্রধান উপকারি (১) ।

(২) রোয়া ধান্য । —————

রোয়া ধান্য মেটেধান অপেক্ষা উপকারি (২) । ইহা
লঘুপাক বলকাবক, শ্লেষ্মানাশক, দোষ নাশক ও মূত্র
কারক । ইহা তিন ধানের গুণ দোষ স্বস্থক্কে আরও
অনেক বর্ণনা আছে, বাহুল্য বিবেচনায় তাহার
উল্লেখ করা হইল না । নিম্নে অল্প স্বস্থক্কে অন্যান্য
কথা বলা যাইতেছে —

(১) কষায়া মধুবাঃ পাকে মধুবাঃ বীৰ্য্যতোহহিমাঃ ।

অন্নান্তিষ্যন্দিন স্তল্যাঃ ষষ্টিকৈবর্দ্ধ বর্চ্চসঃ ॥

কুণ্ডব্রীহির্ব্যস্তেষাং কষায়ানুরসোলবুঃ ।

তদ্বাদনাস্তর গুণাঃ ক্রমশো ব্রীহয়োহপরে,

সুক্রত ।

(২) রোপ্যাতি রোপ্যা লম্ববঃ শীঘ্রপাকা গুণোত্তরাঃ ।

অহাহিণো দোষহরা বল্যা মূত্র বিবর্দ্ধনাঃ ।

সুক্রত

(ক) নূতন চাউলের অন্ন । ———

অতিশয় দুৰ্জর মধুর কিন্তু বল কারক (১) ।
ডাক্তার এইস্ কিং, (H. king) বলেন যে, চাউল
অভাব পক্ষে ৬ মাসের পুরাতন না হইলে ব্যবহার
করা উচিত নহে । ইহাতে অগ্নিমান্দ্য উদরাময়
ইত্যাদি রোগ জন্মে ।

(খ) পুরাতন চাউলের অন্ন । ———

অগ্নিকর, রুক্ষ কিন্তু বিবস (২) ।

(গ) সদ্য ধোত অন্ন । ———

পরম অন্ন তথনি ঠাণ্ডা জলে ধোত করিয়া আহার
করা ভাল, প্রাচীন মতে এই অন্ন অতিশয় লঘু (৩) ।

(১) সুহৃৎস্বঃ স্বাহুরদৌবুংহুগুতুলোমবঃ ।

সুশ্রুত ।

(২) বিরসত্বং রুক্ষ পথ্যত্ব ইত্যাদি ।

রাজনির্ঘণ্ট

(৩) ধোতস্তঃ বিমলঃ শুদ্ধো মনোজ্ঞ সুরভিঃ স্নমঃ ।

শিখরীপুত্রস্তত্বং কো বিশদস্তেদানো লঘুঃ ।

সুশ্রুত ।

(ক) উকান্ন বা পয়স ভাত ।——

আগ্নিকারি, বায়ুশ্লেষ্মানাশি, কিছু রক্ত পিত্তের প্রকোপ করি (১) ।

(ঙ) পান্ত ভাত ।——

ত্রিদোষ কোপকারি ও রুক্ষ (২) । যাঁহার পান্তভাত খাইয়া শৈত্য করিতে যান তাঁহাদের বিশ্বাস সম্পূর্ণ বিপরীত ।

(চ) পরমান বা পায়স ।——

খাটীদুগ্ধ অর্দ্ধপাক করিয়া, তাহাতে পরিমাণ মত ঘৃত মাখন চাউল নিক্ষেপ করিয়া, কিকিৎ চিনি সংযোগ করিলেই পায়স তৈয়ার হয়, ইহা মল মুত্ররোধক অতিশয় গুরুপাক ও অগ্নিমন্দকারক, রুক্ষ ও শ্লেষ্মাবর্দ্ধক, তবে, কিকিৎ বলকারক (৩) ।

(ছ) কুশরা বা ধোঁচুরি ।——

চাউল ও ডাউল একত্রে লবণ আদা ও হিংয়ের সহিত জল দ্বারা সিদ্ধ করিলেই শাস্ত্র সম্মত খিচুড়ি

(১) প্রশংসনীয়ত্বং হৃদ্য ইত্যাদি ।— রাজনির্ঘণ্ট ।

(২) ত্রিদোষ কোপকারি রুক্ষত্বক ইত্যাদি রাজনির্ঘণ্ট ।

(৩) বিষ্টম্বীপায়সোবল্যো মেঘঃ কক্ষকরোওরুঃ ॥—হুশ্রুত

তৈয়ার হয় (১) । বলা বাহুল্য সভ্য জগতের-সখের
খানার-ভুনিখিঁচুড়ি ইত্যাদির সহিত ইহার মিলন
নাই । খিঁচুড়ি—গুরুবর্দ্ধক, বলকারক, পিত্ত ও বফ-
নাশক, গুরুপাক, অগ্নিমান্দ্য-কারক ও মল-মূত্র-রোধক
গুণযুক্ত (২) ।

(জ) চিপটক বা চিডা।——

গুরুপাক, কফরুদ্ধিকারি, বলকারক, বায়ুনাশক । দুগ্ধ
সহ থাকিলে,—বলকারক, বায়ুনাশক ও সারক (৩) ।

(ঝ) ভূষ্টতগুল বা চালভাজা।——

ইহা অত্যন্ত অপকারি, আগ্নেমান্দ্য-কারক । তবে, মুড়ি

(১) তণ্ডুলা দালি সংমিশ্রা লবণাদ্রক হিঙ্গুভিঃ ।

সংযুতাঃ সলিলৈঃ সিক্তা কৃশরা কথিতা বুধৈঃ ॥

ভাবপ্রকাশ ।

(২) কৃশরা শুক্রলা বলা গুবঃ পিত্তকফপ্রণা ।

দুর্জরা বুদ্ধি বিষ্টং গুং মল মুত্রকরীম্, তা — ভাবপ্রকাশ ।

(৩) পশুকা গুবঃ সিক্তা বৃহণাঃ কফপদ্ধনাঃ ।

বলা সক্ষীরতাবাত বাতল্লা ভিন্নবর্চসঃ ॥

সুশ্রুত ।

লঘু ও অগ্নিকারক । নারিকেল সংযোগে মুড়ি ব্যবহারে, অন্ন-দোষ জন্মে না, অথচ বেঁস্ মুখ প্রিয় হয় ।

(ঞ) লাজ বা ষৈ।——

ইহা বমন-নিবারক, অতিসার-নাশক, বলকারক, অগ্নিকারক, কফনাশক ইত্যাদি গুণযুক্ত (১) ।

(নিষেধ ও বিধি) ।

(১) শীতল অন্ন পুনরায় উষ্ণ করিয়া খাওয়া অন্যায় ।

(২) গচা, দুর্গন্ধযুক্ত অন্ন খাওয়া অন্যায় । যাহারা পাতা ভাঙ উপকারি বলেন তাহাদের মত সম্পূর্ণ ভুল ।

(৩) অধিক মিষ্টান্ন গল্য ভাত তজ্জ মিষ্টান্ন 'চাল' 'চাল' ভাত) । অতি উষ্ণান্ন (গরম গরম ভাত এবং উপদ্রব অন্ন (আঁবা ভাত) ভোজন করিবে না, ইহাতে অগ্নিমান্দ্য হয় ।

(৪) অপ্রাপ্ত কালে অর্থাৎ দুধা হইবাব পূর্বে, ততীত কালে অর্থাৎ ভোক্তনের সময় গত হইলে ভোজন করিবে না । যেহেতু — অপ্রাপ্ত কালে শরীর লঘু হয় না সুতরাং সে সময় আহাব করিলে নানা ব্যাধি জন্মে এমন কি, মৃত্যু পর্যন্তও হটে । ততীত কালে ভট্টবাগ্নি বায়ু দ্বারা আচ্ছন্ন থাকে সুতরাং সে সময় আহাব করিলে

(১) লাজাচ্ছদ্যাতিসারস্থা দীপনাঃ কফনাশনাঃ । ইত্যাদি
সুশ্রুত ।

ভুক্ত অন্ন অতি কষ্টে পরিপাক হয়ও দ্বিতীয়বার ভোজনের ইচ্ছা থাকে না ।

(৫) উভয় পক্ষীয় একাদশীতে, অন্নাহার করা উচিত নহে । যদিচ, এ ব্যবস্থাটী বিজ্ঞানী দলের চোকে কোন কার্ণেরই নহে, কিন্তু আমাদের বিবেচনায় এ ব্যবস্থাটী মানিষ্য চলা সাম্রাজ্য বক্ষার প্রধান উপায় । কারণ—একাদশী ব দিন অল্প বা অধিক মাত্রায় সকলেরই শ্রেণীর বুদ্ধি (*) ও অগ্নিমান্য হয়,—অনেক স্থলেই একাদশীতে হ্রাসজনক জ্বর, পার্শ্বিক জ্বর প্রভৃতিব ‘পুঃ প্রকোপ’ (Relapse) হইতে দেখা যায় । ধর্ম্ম পাদ দিয়া সুত্রি চক্ষে বর্ণন,—এই সকল পবিত্র কবিরাই পূজ্য আচর্য্য বর্ণনা করিয়াছেন।—“স মারে বুতো পাপ আছে, বিয়ু আক্রান্ত তৎমুদয় একাদশীর দিন অন্ন প্রায় করিয়া থাকে—সকল বকম পাপের নিষ্কৃতি আছে কিন্তু একাদশীর দিন ভোজনের পাপ হতে কহুতেই নিষ্কৃত নাই (১) । পাপান কবিলে কেবল পানক ভাবই নরক হয় কিন্তু একাদশীর

* বাতের বোগীর উপর পবিত্র করিলেই জানিতে পারেন যে, একাদশীতে বসের বুদ্ধি হয় কি না ।

(১) সংসারে যানি পাপানি তান্যেবৈকাদশী দিনে ।

অন্নমাপ্তিত তিষ্ঠন্তি পুণ্ডরীকেশপাঞ্জবা ॥

কুস্বতাং সর্ষপাপানি নবকান্নিকা তর্ভবেৎ ।

ন নিষ্কৃতির্ভস্মে নাং ভুক্তাতং হরিবাসবে ॥—পদ্ম পুরাণ ।

দিন যে ভোজন করে সে পিতৃলোক সহ নরক বা স করে (১)
যদি সংসার সাগর পার হইতে ; দিগ্ভুক্তি লাভ করিতে ; ঐশ্ব
সম্ভান, সমৃদ্ধি স্বর্গ, মুক্তি বা অন্যকিছু লাভ করিতে ইচ্ছা থাকে
তবে উভয় পক্ষীয় একাদশীর দিনে ভোজন করিও না (২)।

যে একাদশী ব্রত করিতে প্রাচীন পণ্ডিতগণ এত অনুরে
দেখাইয়াছেন,—যাহা না করিলে—শরীর অসুস্থ হয় হাতে হাতে
দেখিতেছি,—সেই একাদশীর ব্রত—যাঁহারা বিজ্ঞান সম্মত বলে
না তাঁহাদের আর কি বলিব ?

(৭) ঐকপ অমাবস্যা ও পূর্ণিমার রাত্রে অন্নাহার করিলেও
স্বাস্থ্য নষ্ট হয়।

(৮) একবার ভোজন করিয়া অগ্নিব উত্তেজনা না হওয়া ব
পর্যন্ত আর ভোজন করিবে না এবং এক দিব্য দ্বি ভ
নিষেধ (৩)

(৯) ভোজনের মধ্যে মদ্য ও ভোজনের পর জলপান করিতে
এই ব্যবস্থাটীর ইংবেজী মতেব সহিত অনেকটা অনৈক্য হ

(১) মদ্যপানাস্থনিশ্রেষ্ঠ পাত্রেব নবকং ব্রজেৎ ।

একাদশ্যন্নকামস্ত পিতৃভিঃ সহমজ্জিত । — সনৎ কুমার ।

(২) সংসার সাগরোত্তারমিচ্ছন বিমূপবায়ণঃ ।

ঐশ্বৰ্য্যং সমৃদ্ধি স্বর্গং মুক্তি বা যদযদিচ্ছতি ।

একাদশ্যাংনভুক্তীত পক্ষয়োকৃতয়োঃপি ।

(৩) দিবাপুননভুক্তাতান্যত্র ফলমুলেভ্য—ইতি । মনুসংহিতা ।

যেহেতু তাঁহারা বলেন যে, আহার কালে ও আহাবেব পবই-
অধিক জলপান করিলে, পাচক-রস (gastric juice) তবণ হওয়ায়
খাদ্য-দ্রব্য ভাল পবিপাক হয় না। কিন্তু আমাদের বিবেচনায়,
অত্রান্ত হিন্দু-শাস্ত্রে ভ্রান্তি কখনই থাকিতে পাবে না। তাঁহারা
ভোজন কালে যে জলপান করিতে বলিয়াছেন,—“তাঁহা আত অল্প
মাত্রায়, বোধ হয় আহাব-পথ পিচ্ছিল রাখিবার জন্য।” আর ভুল্লাম্বো
পবি জলপান করা যে অন্যায়, তাহাও তাঁহাবিবেশে ভাবেনই
বলিয়াছেন (১)।

(১০) অজীর্ণাবস্থায় ভোজন করা নিতান্ত অন্যায়, সেইকপ
জীর্ণাবস্থায় (ক্ষুধা হলে) অভোজন করা ও বাত্রে অনাহারী থাকাও
অন্যায় (২)।

(১১) এক প্রহরের মধ্যে আহাব করিবে না এবং তিনপব ও
অতিক্রম করিবে না। যেহেতু এক প্রহরেব মধ্যে অহার করিলে,
বসের বৃদ্ধি হয় এবং তিন পবেব পর আহারে বসের ক্ষয় হয় ৩।

(১) অজীর্ণে ভেষজ বারি জীর্ণেবারি বলপ্রদং ।

আয়ুর্বাহিকালেচ, ভ্রূশান্নপাব ন নিশা।—অঃ ।

(২) অজীর্ণে ভোজনং যেবাং জীর্ণে যেবামভোজনম ।

বাত্ৰোমভোজনম যেবাং তেষাং নস্যান্তি ধাতবঃ।—ঐ

(৩) ষাম মধ্যে ন ভোক্তব্যং ত্রিষামাতু ন লভ্যযেং ।

ষাম মধ্যে রসস্তিষ্ঠে ত্রিষাম তু রসক্ষয়ং।—সুশ্রুতঃ ।

ভাব প্রকাশ বলেন,—যে কালে রসের পরিপাক হইয়া সুধার উদ্ভেদ হয়, সেই কালেই আহার করিবে (১) ।

(১২) রাত্রিতে সর্দি প্রহরের মধ্যে ভোজন করিবে ।

(১৩) ভোজনকালে খাদ্যের গুণ দোষ ব্যাখ্যা না করিয়া মৌন ভাবে ভোজন করা উচিত । বিশ্ব-নিষ্ঠকের দল এটী মানিবেন কি ?

(১৪) মত্ত, ক্রুদ্ধ বা অহুর ব্যক্তির অন্ন কেশ বা কৌটুম্বক অন্ন, ভ্রণ-হত্যাকারির অন্ন ; রজঃস্রাবস্ত্রীর স্পষ্ট অন্ন,—কাকাদি পক্ষীও কুকুর ভোক্ষিত অন্ন ; লম্পট ও গনিকা দত্ত অন্ন ; চোব ও গায়কের দত্ত অন্ন ; স্ত্রীকাম ভোজন উদ্দেশ্যে প্রস্তুত অন্ন (মাতুরে পোষ্যত্বের জন্য যে অন্ন তৈয়াব হয়) চিকিৎসক ও পক্ষাদি হস্তার অন্ন , অশৌচাশ্রম ; ঘৃণা কবিশা দেওয়া অন্ন, অবীরা নাবির অন্ন ; শত্রুর অন্ন , মিথ্যাবাদীর অন্ন , দিচারিনী স্ত্রীর অন্ন প্রভৃতি শাস্ত্রমতে নিষিদ্ধ (*) । দুঃখেব বিষয় ; আজ কাল ইহার একটী প্রতিপালন করেন, এমন লোকও অল্প হইয়াছে । কিন্তু অর্থশ্রমের ফল-

(১) কুংসম্ভবতি পক্ষেষু বসদোষ মলেশুচ ।

কালে বা যদি বাহকালে সোহনকাল উদাহৃতঃ ।—ভাবপ্রকাশ

(*) অনেক বিজ্ঞানদর্শী মহাশয়েরা,—এই সকল নিষেধের মূলে কোন বিজ্ঞান নাই—বলিয়া, অগ্রাহ্য করেন, কিন্তু আমাদের মতে উহাতে বিজ্ঞান থাক্ আর নাই থাক্, জ্ঞান যুক্তি বেস আছে । বিষ মিশ্রিত শত্রুর অন্ন খাইয়া, গনিকাগণের মাদক=

অধঃপতন হাতে হাটেই ফলিতেছে, তবু শাস্ত্রের এ সকল মহত্বপূর্ণ
দেশ কেহ রক্ষা করিবেনা।

(১৫) পূর্বমুখে বসিয়া আহার করা উচিত। পিতা মাতা
জীবিত থাকিলে, দক্ষিণাস্থ ভোজন নিষেধ(১)। আধুনিক বিজ্ঞান
মতে ইহা অনেকাংশে তাড়িত-বিজ্ঞানের অঙ্গভূক্ত বোধ হয়।

(ইংমতে) অর্থে, যবক্ষারজ্ঞানের ভাগ কম ও অক্ষারের
ভাগ অধিক থাকায়, ইহা মৎস্য মাংস বা দাউল ইত্যাদি কোন
কার যবক্ষারজ্ঞানিক খাদ্যের সহিত আহার কর্তব্য; বলা বাহুল্য
। চীন হিন্দুগণ ইহা পূর্বেই অবগত হইয়া, এদেশে নানা-
রাস্য তরকারির ব্যবহার করিয়া গিয়াছেন। অধিক কি, তাঁহারা
রকারি শূন্য অন্ন আহার, পাপের কার্য্য” বলিয়া গিয়াছেন।

প্রিত প্রসাদ পাইয়া, ভট্টা স্ত্রী দত্ত বিষন্ন ভোজন করিয়া, আত্ম
ত শত জীবন নষ্ট হইতেছে। তবে, — হিন্দু-শাস্ত্রের এ সকল
ষেধ-বিধি কেমন করিয়া অর্থোক্তিক বলিব ?

(১) প্রামাণ্যবোধনানি ভুক্তাণ্ডে শুচিপাঠে মণিষ্ঠিত।

*

*

*

জীবনাত্মক দক্ষিণামুখ নিষেধমাহ — আপস্তম্বঃ।

অন্ন আহাৰকালে অধিক বাক্য ব্যৰ্থ অন্যান্য (১)। যেহেতু বায়ু পথে অন্নের টুকরা প্রবেশ করিতে (যাহাকে বিষম লাগা বলে) পারে।

ইংরেজী মতে, খাইবার যে সময় বাবাবাবি আছে অনেক ত, হার অধুৰ্বণ কবিত্তে আরত কবিষাছেন, কিন্তু ত হাব একটা ও অমাদেব দেশেব উপযোগী নহে ইহা ইংরেজ পণ্ডিতগণ ও স্বীকার করেন সুতরাং, প্ৰমোক্ত হিন্দুশাস্ত্র মত সময়ে আহার করাই কতব্য।

আহার কালে অন্ন খুণ চৰণ কবিষা বাওবা উচিৎ কাব চৰ্শণ ক্ৰিয়া পৰিপক ক্ৰিয়াব সহায়তা করে।—

(১) অমাদেব অধ্যাক্ষিণ ও একবা বিতে ভুলেন না

“কৃত্যগ্নিকার্যো ভুক্তীত বাগযতোগুপ্তদযা ”

আপোশানক্রিয়া পূৰ্ব্বং সংকৃত্যাম্মকুংগমন যাজ্ঞবল্ক্য সংহি

অৰ্থাৎ অগ্নিহোত্ৰ সম্পাদন অস্ত্রে গুপ্তকৰ্য্য ক্ৰিতে অচ পুৰ্ব্বক যৌন হইয়া, সংস্কৃত অন্নের নি গা করিয়া, ভোজন করিবেক।

২। গোধূম—ময়দা।

ময়দা আমাদের দেশের একটি প্রধান খাদ্য। ইহা
অম্লের ন্যায় গুণযুক্ত, কিন্তু অম্ল অপেক্ষা অধিক বল-
কারক ও গুরুপাক। প্রাচীন মতে,—ইহা মধুর, শীতল
বায়ু-পিত্ত-নাশক, কফকাষক, শুক্রবর্দ্ধক, বলকারক
ও পুষ্টিকারক ইত্যাদি গুণযুক্ত (১)।

আজ কাল আমাদের দেশে কলের ময়দাবই
অধিক ব্যবহার দাঁড়াইয়াছে কিন্তু ইহাতে সাব-
দ্রবের,—ভাগ (গ্লুটিন) অতি অল্প থাকে, সুতরাং
কলের ময়দা ছাড়িয়া, দেশী-আটার-ব্যবহার করাই
ভাল।

ইংরাজী মতে,—গোধূমে শতকরা ১০ভাগ
য়ালবুজেন, ৯ ভাগ গ্লুটিন, (Glutin) আছে। ইহা
ভিন্ন, সাম্ভার-উদজানিক-পদার্থ (Carbo-Hydrates)

(১) গোধূমে মধুরঃ শীতো বাত পিত্ত হরো গুরুঃ ।

কফ শুক্র প্রণোদ্যঃ স্নিগ্ধঃ সন্ধান কুংসরঃ ।—ইত্যাদি

ভাব প্রকাশ ।

বিবিধ প্রকার লবণ (*) আছে । চর্কির ভাগ খুব কম থাকায়, প্রধান খাদ্যরূপে ব্যবহার করিতে হইলে, ময়দার সহিত মাখন দ্ব্যত প্রভৃতি তৈলপদার্থ মিলাইয়া লওয়া আবশ্যিক ।

ময়দা ।—ইহার (প্রতি পাউণ্ডে) ৭৫৬ গ্রেন ম্যাগ্নেসিয়াম, ১৪ গ্রেণ চর্কি, ৪৬৪২ গ্রেন গুণ্ডমার, ২৯৪ গ্রেন চিনি, ১১৯ গ্রেন লবণ থাকে ।

ডাঃ কিং সাহেব বলেন,—গুরু পবিত্রিত, সুপরিপুষ্ট, হৃৎকরহিত, অকৌট দৃষ্ট গোষ্ঠ্যের ময়দা ব্যবহার কবাই উচিত (†) ।

কুটী ।—খাদ্যপোষক, বস্তুপিত্ত বিনাশক ও বলকারক (১) ইংরেজীমতেও ইহা পুষ্টিকারক ও স্বাস্থ্যকারক ।

(*) তত্র্যধো,—ফস্ফেটস-অব-ম্যাগ্নেসিয়াম (Phosphate of Magnesium) পটাশিয়াম (Potassium) প্রভৃতি প্রধান ।

(†) গোমেব সহিত আর্গট নামক এক রকম বাই, ও অঃ কএকটি বিসাক্ত শস্য মিশ্রিয়া থাকে, তাহার ব্যবহারে অনিষ্টে সম্ভাবনা, সুতরাং গোম বাড়িয়া লওয়া একান্ত আবশ্যিক ।

(১) বৃংহণ বাতপিত্তদ্বা ভক্ষ্যাবল্যাস্ত—ইত্যাদি । সুশ্রুত

লুচি ।— গুরুপাক ও বর্জনকর (১) । ইংরাজীমতে,— ইহা বল-কারক । এমতে,— লুচি খুব পাতলা করিয়া গড়ান আবশ্যক ; নচেৎ ঘূতের সহিত ইহার খেতসার বন্ধ থাকায়, লাল মিশ্রণ (*) অভাবে সুপরিপাক হয় না ।

বিস্কুট ।— (ইংরেজীমতে) — ইহা লুচি ও কুটী অপেক্ষা অধিক পুষ্টিকারক । ইহার প্রতি পাউণ্ডে, ১০৫০ গ্রেন ইয়ালুমেন । ১১ গ্রেন চর্কি, ১৩৩ গ্রেন চিনি, এবং (প্রায়) ২২৫০ গ্রেন অগ্নান্ উদ্ভাজনিক পদার্থ আছে ।

উক্কাটী ।— (ইংরেজীমতে) — ইহা একটি প্রধান খাদ্য । ইহা পুষ্টি ও পুষ্টিকারক গুণসম্বলিত । ইহার প্রতি পাউণ্ডে ৫৬০ গ্রেন যবক্ষাবজনিক পদার্থ, ১১২ গ্রেন চর্কি, ২৫২ গ্রেন চিনি এবং ৩১৮ গ্রেন খেতসার আছে ।

(১) সুশ্রুত—স্বপ্ন স্থান ।

* পরিশিষ্টে পুষ্টিপাক ক্রিয়া দেখ ।

৩। যব ।

যব কিঞ্চিৎ রুক্ষম শীতল ও ভার । মিষ্টরস,
বর্দ্ধক, বল কারক এবং পিত্ত-কফ রোগনাশক ।

ইংগতে (বালির) প্রতি পাউণ্ডে ৪৪১
গ্যালবুমিনেট ১৬৮ গ্রেণ চর্কি, ৪,৮৫৮
শ্বেতসার, ৩৪৩গ্রেণ চিনি, এবং ১৪০ গ্রেণ
আছে । এমতে ইহা স্নিগ্ধ কারক ও পোষক এবং
অতিসার ইত্যাদিতে সুপথ্য । জল সহ অগ্নিতে
পাক করিয়া ব্যবহার হয় ।

(২) রুক্ষ শীতো গুরুঃ স্বাহুবল্য বাতশ্ব কৃদ যবঃ ।

ঔষধ্যকুৎস কষায়শ্চ বল্যঃ শ্লেষ্মাবিকারজিং ।—

চরক সংহিত ।

৪ দাউল ।

এদেশে অনেক রকম দাউলের ব্যবহার আছে।
তন্মধ্যে নিম্নলিখিত বহুবিধ অধিক ব্যবহার্য্য বিধ, য,
নিম্নে উহাদের গুণাগুণের বিষয় বলা যাইতেছে—

(ক) মাষকলাই।——

গুরুপাক, সারক, মূত্রকারক, শৈত্যকারক, বল-
কারক, বায়ুনাশক, শুক্র ও বর্ষবর্জক, এবং স্তন্যদুগ্ধ
দ্বিকর (১)। বিস্তৃত মাষকলাই ভাজিয়া লইলে
হার সারক ও মূত্রকারক গুণ থাকেনা এবং কফের
লে গিত্তি বৃদ্ধি করে।

(খ) মুগ বা মুগ।——

ইহা পাকে লঘু, কফপিত্ত নাশক, শীতল, বায়ু-
দ্বিকারক, চক্ষু ও জ্বররোগ-নাশক, বলকারক,
ভূতি গুণযুক্ত (২)।

মাষো গুরুভিন্ন পুরীষ মূত্রঃ স্নিগ্ধোষ্ণ রুচ্যো মধুবহু নিশব্দঃ ।
সন্তপ পঃ স্তন্যকরো বশেষাদনপ্রদঃ শুক্র কফাবহঃ । — সুত্রঃ ৬
মুকোরুজ্জ্বা লঘু গ্রাহী কফপিত্ত হরোহিষঃ ।
খাণ্ড২৯ নিলো নেত্র্যা জরহ্নোবলজন্তুখা । — ভাব প্রকাশ ৭

নক বা ছোলা।——

ইহা বায়ু বৃদ্ধিকর, শীতল, বফ ও রক্ত পিত্তের শান্তিকারক এবং পুরুষত্ব নাশক (১)। ইং, মতে ইহার প্রতি পাউণ্ডে ১,৫৫৯ গ্রেণ ক্যালকুমেন, ২৬৩ গ্রেণ চার্কি, ৪৪২২ গ্রেণ সাম্ভার উদজ্জানিক পদার্থ (carbo-hydrates) এবং ১৮০ গ্রেণ লবণ আছে।

(৪) অড়হর ও মটর।——

রুক্ষম, বায়ুপিত্তের প্রকোপকর, এবং মন প্রভৃতি সকল রোগের প্রাণ রোধক (২) সুতরাং সকলের ব্যবহার যতো কম হয় ততোই ভাল ইংরাজী মতে, ইহার প্রতি পাউণ্ডে, ১৫৫৩ গ্রেণ ক্যালকুমেন, ১৩৬ গ্রেণ চার্কি, ২১৬ গ্রেণ লবণ আছে।

(১) বাতলাঃ শীত মধুরাঃ স কষায়া বিরুদ্ধাঃ।

বফশোণিত পিত্তঘ্নাৎপকঃ পুংস্তনাশনীঃ — অশ্রুত।

(২) অশ্রুত কুধান্য বর্গে শেখ।

(ঙ) মসুর বা মসুরি ।——

লঘুপাক, ধারক, শীতল, কক ও রক্তপিত্তনাশক,
বায়ু-বৃদ্ধিকারক, এবং জ্বরনাশক গুণযুক্ত (১) ।
রাসায়নিক পরীক্ষায় ইহার প্রতি পাউণ্ডে, ১৭৬০
গ্রেন্‌ স্যালিউমেন, ১১৮ গ্রেন্‌ চর্বি, ১৩৩ গ্রেন্‌ লবণ
আছে ।

(চ) খেসারি ।——

ইহা অত্যন্ত কক্ষ্ম, কোন কোন ইংবেজ চিকিৎ-
সকের মতে, ইহার দীর্ঘকাল ব্যবহারে পক্ষাঘাত
[মক ব্যাধি] জন্মিবার সম্ভাবনা (২) । সুতরাং এ
দালগীর ব্যবহার যতো কম হয় ততোই ভাল ।

(১) মঙ্গল্যকো মসুরঃ স্যাদন মঙ্গল্যাচ মসুরিকা ।

মসুরো মসুরঃপাকৈ সংগ্রাহী শীতলো লঘুঃ ।

কক্ষপিত্তাজ্জিৎ কক্ষো বাতল জ্বরনাশনঃ ।——ভাব প্রকাশ ।

(২) the khasaree dal is a poor and innutritious
pulse, which is said to produce paraplegia &c.

M. M. H.

৫ তরকারি বা আনাজ ।

অনেক প্রকার উদ্ভিদ খাদ্যই তরকারি (আনাজ) রূপে ব্যবহার হয়, তন্মধ্যে নিম্নলিখিত কএকটির অধিক ব্যবহার বলিয়া শিল্পে উল্লেখ করা যাইতেছে ;—

১ শাক ।———

অল্প মাত্রায় শাকের নিত্য ব্যবহার আবশ্যিক, ইহার ব্যবহারে কোষ্ঠি খোলসা থাকে ও স্ফর্ভি রোগ জন্মাইতে পারেনা, সুতরাং বড়মানুষে তা ধরিয়া বনে শাক পাতা, একেবারে ত্যাগ করা ভাল নহে । শাক মাত্রেই ভার, কক্ষ্ম ও মল ভেদক গুণ যুক্ত (১) । নিম্নলিখিত শাকগুলির অধিক ব্যবহার ।

(ক) কপির শাক ।———

ইংরেজীমতে,—ইহার প্রতি পাউণ্ডে ১৬ গ্রেণ

(১) শাকংগুরুচ কক্ষ্মঃ প্রায়োবিষ্টভ্য জীর্ঘ্যতি ।

অধুবং শীতবীর্ঘ্যক পুরিষস্যচ ভেদনং ।—চরক ।

য়ালবুয়েন, ৩৫ গ্রেণ চর্ষি, ৪০৬ গ্রেণ চিনি ও ৪২ গ্রেণ লবণ আছে । এতে ইহা পে ও স্কর্ভিরোগ নাশক ।

(ধ) পালঙ্গি বা পালং শাক ।——

কফপিত্ত-নাশক, রুক্ষম এবং বায়ুবৃদ্ধিকারি (১) ।

(গ) হিন্‌চা (হিলমচিকা) ——

ইহার পাতা ও ছোট ছোট ডগা ব্যবহার হয়, এবং বলকারক ও কিঞ্চিৎ রেচক গুণযুক্ত । ইহা ভিন্ন হিন্‌চা চর্ম্মরোগ-নাশক ও কফপিত্ত-নিবারক বলিয়া উল্লেখ আছে (২) । চর্ম্মরোগ, পিত্তজ রোগ ও মেহ ইত্যাদিতে ইহার রস ব্যবহারে আমরা অনেক স্থলেই সন্তোষ জনক ফল পাইয়াছি ।

(ঘ) নটে শাক (তণ্ডুলীরক) ।——

ইহা রুক্ষম মত্ততা ও বিষদোষ নাশক, রক্ত

(১) পালঙ্গী কফপিত্তরূপী রুক্ষা বাত বিবর্তিনী ।——বরুড় ।

(২) হিন্দোচা মদ্যচিকিৎসা চুর্চরা চকিত্ত্বং ।——তাব ।

পিত্তের হিতকর, রসে ও পাকে মধুর এবং শীতল (১)।

আধুনি ইংরাজী মতে, ইহার মূত্র কারক ও সারক

১ উল্লেখ দেখা যায় ।

ড) পুঁইশাক (পুতিক)।—

ইহা,—মিষ্টাসাদ, ধাতুপোষক, স্নিগ্ধকাষক, বল-
কারক, শ্লেষ্মাবর্জক এবং বায়ুপিত্ত ও মদরোগ-
নাশক গুণযুক্ত (২)।

(চ) কলমির শাক (কলমি)।—

এই জলজ লতার ডাঁটা ও পাতা, শাক রূপে
ব্যবহৃত হয়। ইহা,—রসে ও পাকে মধুর, বল-
কারক, বায়ুপিত্ত-নাশক, সারক ও শৈত্য-কারক

(১) কৃষ্ণোমক বিষয়গত প্রণাস্তরজপিত্তিনাম ।

মধুরঃ মধুরঃ পাকে শীতঃ স্তম্ভঃ লায়কঃ ।—চরক ।

(২) স্বাহপাক বসারুয়া ব পিত্ত মদাপহা ।

উপেদিক। সর্গাস্তি বস পেষ্মকাহিয়াঃ ॥

অশ্রুতঃ ।

স্তম্ভযু হার ঝোল থাইলে স্তন্যদুগ্ধ ও শুক্রের
বৃদ্ধি লিয়া, পুস্তক বিশেষে উল্লেখ দেখা
যায়

(ঘণি) শাক (সুনিষাক)।—

অগ্ননাশক, বায়ুপিত্ত ও কফের শান্তিকারক ।
অনেকের মতে, ইহার নিদ্রাকারক শক্তি আছে (২)

(জ) কুম্ভ কুলের শাক ।—

স্থান বিশেষে ইহার ব্যবহার আছে । ইহা,—
অগ্ন্যাসাদ, অত্যন্ত রুক্ষ, পিত্তবর্দ্ধক ও কক-
নাশক (৩) ।

(১) কলম্বা স্তন্যদা প্রোক্তা মধুবা ওক্রকারিণী ।—চরক ।

(২) অ বদাহী ব্রিণোষয় সংগ্রাহী সুনিষাকঃ ।—শুক্রত

(৩) রুক্ষান্নমুখং কৌমুত্তং কফয়ং পিত্তবর্দ্ধনম্ ।—চরক ।

(ক) ছোলায় শাক (হবিমহ) ।——

ইহা অত্যন্ত অপকারি, অগ্নিমান্দ
দুর্জীর (১) ।

২। অন্যান্য তরকারি ।——

শাক ভিন্ন যে সকল তরকারির সাধারণ ব্যবহার
আছে, নিম্নে তাহাদের বিষয় উল্লেখ করা গেল—

(ক) মানকচু (মানক) ।——

ইহা একটী ভাল তরকারি। স্বাদু-স্বাদা,
পিত্তবর্জক, রেচক এবং শোথহারক শক্তি থাকায়
শোথ রোগে সুপথ্য (২) ।

(১) স্বাদুপাক রসঃশাকং দুর্জীরং হবিমহজং ।——চরক ।

(২) মানকং স্বাদুপিত্তকং গুরু শোথহারকং কইঃ ।——ভাব প্রঃ ।

(খ) পটোল ।—

ইহা একটা প্রধান উপকারি তরকারি, ত্রিদোষ নাশক । এবং জ্বররোগ, বিবিধ প্রকার চর্ম্মরোগ, চক্ষুরোগ, ত্রণবোগ নিবারক (১) । ফল বাতাত ইহার পাতা ও ছোট ছোট ডগা (নতি) ব্যবহার হয় । তন্মধ্যে পাতা,—স্নিগ্ধ, অগ্নিকারক, বলকারক, পিত্তনাশক, ক্রিমিনাশক, কফনাশক এবং জ্বর ও কাসরোগ নিবারক (২) । ডগা — ভার কিন্তু কফ-নাশক (৩) ।

(১) পটোলং ককপিভ্যস্ত জঃ কুষ্ঠত্রয়াপহং ।

বিসর্গ নয়নব্যাদি ত্রিদোষ জরনাশনৌ ।—রাজ বসন্ত ।

(২) পটোলপত্রং পিত্তহং দীপনং পাচনং লঘু ।

স্নিগ্ধং বুধ্য তথোক্ষক জরকাসি কৃমি প্রণুং ।—রাজ নির্ঘট ।

(৩) পটোলপত্রং পিত্তহং নাড়ী তস্য কফাবহা ।

ক্লান্ত তস্য ত্রিদোষহং মূলং তস্য বিরেচনং ।—গরুড় ।

(গ) শিমু (শিম্বি) ।——

রুক্ষ, কোষ্ঠবায়ুর—প্রকেপকারি, শুষ্ক ধাতু ও চক্ষুর অনিষ্টকারি এবং অগ্নিমান্দ্য-কারক (১) ।

(ঘ) গোল আলু (পিণ্ডালুক)——

কফবর্দ্ধক, গুরুপাক ও বায়ুর প্রকেপ কর(২) । ইংরাজীমতে—ইহাতে অধিক পরিমাণে শ্বেতমার ও লবণ ; এবং অল্প মাত্রায় ক্যালকুমিন, চিনি ও তৈলের ভাগ আছে । এক পাউণ্ড গোল আলুতে, ৩ আউন্স শ্বেতমার, ২১৪ গ্রেণ চিনি, ১৪৭ গ্রেণ ক্যালকুমিন, ১৪ গ্রেণ তৈল পদার্থ এবং ৪৯ গ্রেণ লবণ আছে । এ মতে ইহা বলকারক ও পোষক । বহুমূত্র রোগে ইহা পথ্যরূপে ব্যবহৃত হয় ।

(ঙ) শূরণ বা গুল ।——

ইহাতে এক প্রকার উগ্রবস আছে, তাহাতে গলার ভিতরের লাল-পর্দায় উগ্রতা জন্মে সুতরাং

(১) শিম্বাক্ষা কষায়চ কোষ্ঠে বাত প্রকেপনা ।—চরক ।

(২) পিণ্ডালুকঃ কফকরঃ গুরুবাত প্রকেপনঃ ।—হুস্বতা ।

আগে জলে সিদ্ধ কাঁচা এঁ রস বাহির করিয়া
 দেওয়া বর্তব্য। ওল একটি উপকারি তরকারি,
 লঘুপাক, অগ্নিকা ক, বক্ষনাশক এবং অর্শরোগ
 নিবারক গুণযুক্ত (১)।

(চ ড়ঃর (ডম্বু)।—

রুচিকর, হৃদেদায়-নাশক ও মূত্রকারক। কেহ কেহ বলেন, ইহার বহু ঔষধিক শক্তি আছে।

(ଛ ଗୋଟ (କନ୍ଦଳୀ ବୁଝୁ) । —

ইহা,—শ্লিষ্টা, মিষ্ট স, গুরুশাক, বায়ুপিত্তজ রোগ
নাশক, শীতল এবং ভেদাপিত্ত ও ক্ষয়রোগ নিবা-
রক (২)।

(জ) লাইট (জলবায়ু) ।—

মলভেদক, কুম্ভ, মীতল '৫' অত্যন্ত ভার (৩) ।

ইহার উগা। ভার কিন্তু বেশী (৪)।

- [illegible]

(ক) বেগুন (বার্ভাকু)।———

বায়ুনাশক ও অগ্নিবর্দ্ধক । ভাব প্রকাশ মতে, বেগুন সপ্তগুণ যুক্ত (১) । যাহা হউক বেগুনে পুষ্টি-কারক দ্রব্য অধিক নাই এবং ইহার আশ্রয়ে গুণের উপরও সন্দেহ আছে ।

(এ) কিশো (কোশাতকী) ।———

কফপিত্ত নাশক কিন্তু ভার শু অগ্নিমান্দাকারি এবং বায়ু বৃদ্ধিকারি (২) ।

(ট) ইচড় (কাঁচা কাটাল)।———

অগ্নি-প্ৰকারি, গুরুপাক, বায়ু বৃদ্ধিকর ইত্যাদি দোষযুক্ত (৩) । সুতরাং ইহার ব্যবহার যতো দূর হয় ততোই ভাল ।

(১) বার্তা কুরেমা গুণ সপ্তযুক্তা বহু প্রদা মারুত নাসিনীচ ।
ভাব প্রকাশ ।

(২) কিশ্বাকং কফ পিত্তঘ্নং গুরু বিষ্টস্তি বাতলং ।—গরুড় ।

(৩) * * * আমং তদেব বিষ্টস্তি বাতলং তুবরং গুরু ইত্যাদি ।
ভাব প্রকাশ ।

কবলা (কারবেল)——

সামান্যতঃ ইহাকে কবলা উচ্ছ বলে । ইহা—
ত্রিক্ত-আম্বাদ, লঘুপাক মলভেদক, বায়ুবদ্ধক এবং
জ্বরোগ, পিত্ত ও কফরোগ, পাণ্ডুবোগ, মেহ-
রোগ, ক্রিমিরোগ প্রভৃতি বোগেব শান্তি কারক(১)।

আধুনিক মতে কবলা লঘুপাক নহে এবং অগ্নি-
মান্দ্যকারক ।

() কুন্ডা (কুন্ডাণ্ড)——

তরুণাবস্থায়,—পিত্তনাশক । মধ্যম অবস্থায়,—
কফকারি ও অতিশয় গুরুপাক । পক্ববস্থায়,—লঘু-
পাক, ঔষ্ণ, স্ফাবরস ও অগ্নিদীপন, বাস্তশোধন সৰ্ব্ব
দেহনাশক ইত্যাদি গুণযুক্ত (২) ।

(.) কারবেলঃ হিমং ভেদি লঘুত্বিকমবাতলং ।

জ্বপিত্ত কফাশ্রয়ং পাণ্ডুমেহ জিহীন হরয়েং ।

(২) ভাব প্রকাশ দ্রষ্টব্য ।

ভাব ।

৬। মৎস্য—মাছ।

আমাদের দেশে মৎস্যের ব্যবহার এক প্রকার সাধারণ।—প্রাচীন কালে যে ইহার ততো ব্যবহার ছিল না, তাহার অনেক প্রমাণ পাওয়া যায়। আমাদের প্রাচীন গ্রন্থে ত্রিংশ অ'হাস মধ্যে সাত্ত্বিক তাহাই শ্রেষ্ঠ বলিয়াছেন। এব' ইদা,—অ'য়ু, স্বত, বল, স্বাভোগ্য স্বখ, প্রীতি প্রভৃতির মূল কারণ বলিয়া গিয়াছেন*। যদিচ আজকাল মৎস্য মাংসের অধিক অ'দব দেখা যাইতেছে, তথাপি নিরামিষ ভোজন যে শ্রেষ্ঠ তা'হা অনেকেই স্বীকার করেন। আমরা নিরামিষ ভোজনের সম্যক পক্ষপাতী না হইলেও নিরামিষ ভোজী হইয়া যে একেবারে জীবন ধারণ করা যায় না, একথা কখনই স্বীকার

* অ'য়ুঃ সত্বং বল্যভোগ্য স্বখপ্রীতি বিনষ্টকঃ।

ব্রহ্মাঃ। স্নানঃ। শ্রুতী হৃদ্যা আহারাঃ সাত্ত্বিক প্রিয়াঃ।

ভগবদ্গীতা।

করিতে পারি না । ক বণ নিরামিষ ভে জ দের মধ্যে
অনেকেই যে দীর্ঘজীবী, তাহার ভূরি ভূরি প্রমাণ
পাওয়া যায় যথা—

১। ফ্রান্সদেশের তিন ভাগের দুই ভাগ লোক
কেবল আলু, জনার প্রভৃতি নিরামিষ দ্রব্য আহাৰ
করে।

২। পোলণ্ড, হঙ্গেরি, স্ট্রিজ ও স্পেইন,
ইতালি, গ্রীস প্রভৃতি স্থানের সমস্ত লোকদের
মধ্যে, শস্ত্র ফল ইত্যাদিরই অধিক ব্যবহার, অথচ।
তাহারা হুগু পুগু ও পরিশ্রমী।

৩। ম্যাক্সেগোরের বর্তমান অধিবাসীদের মধ্যে
৫৫০০ জন নিরামিষ ভোজী।

৪। ইতালির বর্তমান সমস্ত ট মৎস্য মাংস আহাৰ
করেন না, অথচ বেশ স্বাস্থ্যবান। আমাদের দেশের
ব্রাহ্মণ পাণ্ডিত্য ও বিধবারা নিরামিষ ভোজী, অথচ
তাহারা নিরোগী ও দীর্ঘজীবী—তাহা সকলেই
জানেন।

৫। পশ্চিম দেশীয় হিন্দুরা অনেকেই নিয়ামিষ ভোজী, তাঁ হারা সকলেই হস্তপুষ্টি ।

সাধারণতঃ মৎস্য মাত্রেই,—উষ্ণ, স্নিগ্ধ ও মিষ্টরস যুক্ত গুরুপাক, বলকারক, রক্তবর্দ্ধক, বায়ু রোগ-নাশক, শুক্রবর্দ্ধক ও পিত্ত শ্লেষ্মাবর্দ্ধক প্রভৃতি গুণযুক্ত(১) ।

আধুনিক ইংরাজী মতে,— মৎস্যে প্রস্ফুরক (Phosphors) নামক উপধাতু থাকায়, ইহা,—স্নায়বীয় বলকারক এবং বুদ্ধি স্মৃতি ও মেধা বর্দ্ধক ।

নিম্নে বিশেষ বিশেষ মৎস্যের ব্যাখ্যা করা যাইতেছে—

(স্থান ভেদে)

(১) সমুদ্র জাত মৎস্য (যাহারা সমুদ্রে জন্মে)—

মধুর, গুরুপাক, বলকারি ও অল্প মলকারি ।

(১) গুরুত্ব মধুবাবল্যা বৃংহণাঃ পবনেনহিতাঃ ।

মৎস্যঃ স্নিগ্ধাশ্চ বৃষ্যাশ্চ বহুধোষাঃ প্রকীর্তিতাঃ ॥

(২) সৰোবৰ জাত মৎস্য ।——

স্নিগ্ধ, মধুর, বলকাৰক ও বায়ুনাশক (১) ।

(৩) কুপ জাত মৎস্য ।——

শুক্ৰবৰ্দ্ধক, মূত্রকাৰক, ও শ্লেষ্মা বৰ্দ্ধক (২) ।

(৪) নদী জাত মৎস্য ।——

বলকাৰক, বায়ুনাশক, ও পিত্তবৰ্দ্ধক (৩) ।

(৫) যে সকল মৎস্য অধিক জলে বাস কৰে।——

তাহারা অল্প জলের মৎস্য অপেক্ষা অধিক বল-
কাৰি । অল্প জলের মৎস্য সকল,—ততো বল
কাৰক নহে (৪) ।

(আকার ভেদে)

(৬) বৃহৎ মৎস্য সকল ।——

গুরুপাক, শুক্ৰবৰ্দ্ধক ও মলবৰ্দ্ধক ।——ভাবঃ ।

(১) সৰোজা মধুবাঃ স্নিগ্ধা বল্যা বাত বিনাশনাঃ ।——ভাবঃ

(২) কোপ মৎস্যঃ শুক্ৰ মূত্র কুষ্ঠ শ্লেষ্মা বিবৰ্দ্ধনাঃ ।——ভাবঃ

(৩) নাদেয়্য বৃহৎ মৎস্যঃ শুববোহনিলনাশনাঃ ।——ভাবঃ

(৪) মহাহ্রদেষু বলিনঃ স্বপ্নেহন্তস্য বলাস্মৃতাঃ ।——সুঃ

(৭) ক্ষুদ্র মৎস্য সকল।——

লঘু, গ্রহি(ধারক) এবং গ্রহনীরোগে হিত কর

ভাবঃ।

(দেহ ভেদে)

(৮) নদী জাত মৎস্য সকলের মধ্যদেশ গুরু-
পাক।

(৯) সরবরজাত মৎস্যের,—“মুড়া” লঘু এবং
অধঃভাগ গুরুপাক।—সুঃ।

(১০) যে সকল মৎস্য নাটীর নীচে চরে, তাহাদের
“মুড়ার” কতকাংশ ছাড়া আর সমস্ত শরীরই গুরু
পাক।—সুঃ।

(নাম ভেদে)

(১১) কৈ মৎস্য।——ভাঃ

স্নিগ্ধ, রুচিকর, লঘু, বাত পোষক ও বলকারক।

(১২) থলছে মৎস্য।——

লঘু, ক্রান্ত কফ ও পিত্ত নাশক।

(১৩) বাম মংস্য।——

গুরু পাক, ধাতুপাক ও পিত্ত নাশক ।

(১৪) বাটা মংস্য।——

বায়ুনাশক ও শ্লেষ্মাকর ।

(১৫) ভেট্‌কি মংস্য।——

গুরুপাক, গুরু-বর্দ্ধক, ও শ্লেষ্মাকারক ।

(১৬) মাগুর মংস্য।——

স্নিগ্ধ, বায়ুনাশক ও বলকারক ।

(১৭) রোহিৎ মংস্য।——

গুরুপাক, বায়ুনাশক ও পিত্তবর্দ্ধক ।

(১৮) বোয়াল মংস্য(পাঠীন)——

শ্লেষ্মাবর্দ্ধক, গুরুবর্দ্ধক, নিদ্রাকারক । ইহা অন্ন ও পিত্তকে দূষিত করিয়া, কুষ্ঠরোগ জন্মাইতে পারে(১) সুতরাং এ মংস্যটির ব্যবহার ত্যাগ করা ভাল ।

(১) পাঠীনঃ শ্লেষ্মালো বৃষ্যো নিদ্রালুঃ পিণ্ডিতাশনঃ ।

দুষয়ে দুষ্পিত্তস্ত কুষ্ঠরোগং করোত্যমৌ।—সুঃ

মূল মংস্য (মায়ামাহ)——

বল কারক, শুক্রবর্দ্ধক ও ক্ষেত্র্য কারক । ইহাতে
স্তন্যদুগ্ধ বৃদ্ধি করে ।

(ঋতু ভেদে)

(২০) হেমন্ত কালে,——কুপজাত-মংস্য উপকারি* ।

(২১) শিশিরকালে,——সরবরজাত ” ”

(২২) বসন্ত কালে,——নদিজাত ” ”

(২৩) গ্রীষ্ম কালে,——চোঞ্জজাত ” ”

(২৪) শরৎ কালে,——নির্ঝরজাত ” ”

(অবস্থা ভেদে)

(২৫) শুষ্ক মংস্য (শুট্‌কি মাহ)——

দুর্জর, ও অগ্নিমান্দ্যকারি, দোষ যুক্ত, ইহা আহার
করা অন্যায । কোন কোন বিজ্ঞ চিকিৎসকের মতে
ইহা ব্যবহারে কুষ্ঠ রোগ জন্মিবার সম্ভাবনা ।

* হেমন্তে কুপজাত মংস্যঃ শিশিরে সরস হিতাঃ ।

বসন্তে তু নাশ্যে গ্রীষ্ম চোঞ্জ সমুৎপত্তবাঃ ।

নির্ঝরঃ শরদি শ্রেষ্ঠা বিশেষোৎসন্নমুদাহৃতঃ ।—ভাব ।

(২৬) লবণ যুক্ত মৎস্য (নোনা মাছ) । ———

কক ও পিত্তবদ্ধক ও সারক,

(২৭) দধি মৎস্য (পোড়ান মাছ) । ———

গুরুবদ্ধক ও কামোদ্দীপক ।

(বর্ণ ভেদে)

(২৮) কৃষ্ণবর্ণ মৎস্য সকল । ———

স্নিগ্ধ, লঘুপাক, বায়ুনাশক ও অগ্নিবদ্ধক ।

(২৯) পাণ্ডুবর্ণ মৎস্য । ———

স্নিগ্ধ, গুরুপাক এবং মলভেদক ।

(৩০) লোহিত মৎস্য * । ———

(ইংরাজী মতে) ইহা, অন্যান্য মৎস্য অপেক্ষা
পুষ্টিকারক, এই জাতীয় এক পাউণ্ড মৎস্যো—
১,১২৭ গ্রেণ যবক্ষারজানিক পদার্থ, ৩৮৫ গ্রেণ
চর্কি, এবং ৯৮ গ্রেণ লবণ আছে ।

(৩১) শ্বেত মৎস্য † । ———

(ইংরাজী মতে) এই জাতীয় মৎস্যের প্রতি

(*) Red fish—শেখী বাইন মাগুর প্রভৃতি এই শ্রেণীস্থ ।

(†) white fish

পাউণ্ডে.—১.২৬৭ গ্রেণ য়োনফ্রেন, ২০৩ গ্রেণ চর্কি এবং ৭ গ্রেণ লবণ আছে ।

(৩২) অঁস যুক্ত মংস্য * । ———

ইহাতে পুষ্টিকারক শক্তি অধিক নাই কিন্তু সহজে পরিপাক হয় । এই জাতীয় মংস্যের মধ্যে এমন অনেক মংস্য আছে, যাহা অ হারে অঙ্গীর্ণ রোগ জন্মে । এই শ্রেণীর মংস্যে,—শতকরা ১৪ ভাগ যবক্ষারজানিকপদার্থ, ১.৫ চর্কি ও ১ ভাগ লাবণিক পদার্থ আছে ।

(৩৩) বোলস যুক্ত মংস্য † । ———

(ইংরাজা মতে) এই জাতীয় মংস্য সকল বিশেষ পুষ্টি কারক কিন্তু কিছু অগ্নিমান্দ্যকারি । এই শ্রেণীর মংস্যে,—শতকরা ১.২ যবক্ষারজানিক পদার্থ, ১.২ ভাগ চর্কি ও ১.৪ ভাগ লাবণিক পদার্থ আছে ।

(*) shell fish—কই কাতল পুটী ইত্যাদি অঁসযুক্ত মংস্য এই শ্রেণী ভুক্ত ।

(†) crustaceans—চিংড়ি, কঁকড়া, ইত্যাদি বোলা যুক্ত মংস্য এই শ্রেণীর ।

(মৎস্য সেবন বিধি)

(১) মৎস্যের কাঁটা ফেলিয়া খাইবে কারণ ইহার কাঁটা নিতান্ত অপকারি ।

(২) যকৃত দোষ (পিত্তের কোপ) থাকিলে, ইহার ব্যবহার দ্বারা কম হয় ততোই ভাল ।

(৩) পচা মৎস্য ব্যবহার করিবে না ।

(৪) অজ্ঞানিত মৎস্য খাওয়া অন্যাশ ।

(৫) প্রাচীন মতে মৎস্য পোড়া উপকারি (১) কিন্তু আধুনিক হংকোঙী মতে আমাদের দেশে তাড়িয়া রাখার যে নিয়ম আছে, তাহাই প্রশস্ত (২) ।

-মাংস ।

এ দেশে মাংসের ব্যবহারও নিতান্ত কম নহে । ইহার ব্যবহার উচিত কি না, এবিষয়ে প্রাচীন কাল

(১) * * * * * জ্ঞান এক ভগ্ন জর্জরিত নিত্য ত্রীমৈক্লিক ভেদসাং হিতকারি-ইত্যাদি । - রাজ

(২) as a general rule frying is a best method of cooking * * * H. guik.

ইহাতে এ পর্য্যন্ত অনেক তর্ক বিতর্কই চলিতেছে, তাহার উল্লেখ এস্থলে নিম্প্রয়োজন, তবে ইহার বহার যত কম হয় ততই ভাল * ।

ছাগ মেঘ প্রভৃতি নানাজাতীয় জীব দেহ, মাংস রূপে ব্যবহৃত হয়, আমাদের দেশে সাধারণতঃ নিম্ন-লিখিত মাংসের ব্যবহার আছে বলিয়া, তাহারই উল্লেখ করিলাম।—

* অনেকে বলেন যে, বলিৎ ন ভিন্ন যখন দেবীর অর্চনা হয় ন তখন উহা যে নির্দিষ্ট খাদ্য তাহাতে সন্দেহ নাহ, কিন্তু হাছের এ বিশ্বাসও ততো—ঠিক •হে,যেহেতু,—শাস্ত্র বিধে য় বাল দ্বানেন যে কপ নিষেধ দেখা যায় তাহাতে, দেবীর তুষ্টি জন্য যে পণ্ড বধ কাঁবতে হয় এমন্ মণ্ডা বুঝা যায় না। যথা—

মদর্থে শিব কুর্কস্তি তামসাঃ পল্শ্বাতনং ।

আকল্প কোটী গিরযে তেমাং বাসো, ন সংশয়ঃ —পদ্মপুবাণ

—পাকতী কহিলেন হে শিব, আমার প্রীতিব জন্য যে সকল তামাসকে- পল্শ্বাতকপ বাল প্রদান কবে, তাহাছের কোটী কল্প নিশ্চয় নরক বাস হয়। ফল কথা,—একটা প্রাণী নর করিয়া নীজের উদ্ধরণ করি উচিত নহে। আধুনিক বিজ্ঞান বিংদিশের স্তরে ও মাংস ব্যবহার অন্যায্য ।

(ক) এণ (কৃষ্ণবর্ণমৃগ) মাংস ।—

কষায় ও মধুর আস্বাদ, রক্তপিত্ত ও বফনাশক,
ধারক, রুচিকারক, বলকারক, জ্বরনাশক গুণযুক্ত (১) ।

(খ) হরিণ (ত্র্যম্বকবর্ণমৃগ) মাংস ।—

পাকে,—মধুর, ত্রিদে বনাশক, অগ্নিকারক, শীতল,
হৃৎপ্ররোচক, স্তন্যাক্তি ও লঘুপাক গুণযুক্ত (২) ।

(গ) বৃক্কট (বৃক্কডা) মাংস —

বন্যবৃক্কট,—বলকারক, বমননিবারক, বায়ুরোগ
ক্ষয়রোগ ও বিষমজ্বরের শান্তিকারক । গ্রাম্য
বৃক্কটও প্রায় উক্ত গুণযুক্ত (৩) । তাব প্রকাশ

(১) কষায়োমধুরোহৃদ্যঃ পিত্তাস্ককষরোগহা ।

সংগ্রাহি রোচকে। বল্য স্তোষাগ্ণে জ্বরপহঃ ।—হৃৎপ্রত ।

(২) মধুরোমধুরঃ পাকে দোষস্তোহনিলকীপনঃ ।

শীতলো বদ্ধবিণমূত্রঃ স্তন্যাক্তিহরিণোলঘুঃ ।—হৃৎপ্রত ।

(৩) বৃহণঃ কুক্কটো বন্যস্তদ্বদ্গ্রামোত্তরস্তমঃ ।

বাতরোগ ক্ষয়বমি বিষমজ্বরনাশনঃ ।—হৃৎপ্রত ।

মতে,— কুকুটমাংস—ঔষধীর্ষ্য (১) । বোধ হয় এই জন্যই আমাদের দেশে ইহার ব্যবহার নিষিদ্ধ হইয়াছে, (*) সুতরাং এ মতে অবহেলা করিয়া, নিতান্ত ধর্ম্ম ও স্বাস্থ্যবিরোধী কার্য্যকর। অপেক্ষা সামান্য অখাদ্যের লোভ সম্বরণ করাই ভাল † । ইংরেজ চিকিৎসকদের মতেও ইহা উত্তেজক বা ঔষধীর্ষ্য ।

(১) কুকুটোবুহণঃ স্নিগ্ধোবীৰ্য্যোহনিলজ্জদ গুরুঃ ।

চক্ষুঃশ্যঃ ওক্রকফকৃৎবল্যো বৃষ্যঃ কষায়কঃ ।—ভাবঃ ।

* কলবিস্বং প্লবং হংসং চক্রাশ্বং গ্রাম্যকুকুটং ।

সারস রজ্জ্ববালকু দাত্যহংগুক সারিকে ।—মহুসংহিতা ।

(†) অনেকে বলেন অতি প্রাচীন কালে, হিন্দুদেব মধ্যে কুকুটমাংস, গোমাংস, ববাহমাংস অশ্বমাংসের ব্যবহার ছিল, এবং গোমেধ অশ্বমেধ প্রভৃতির যজ্ঞের প্রমাণ দেখাইয়া তাঁহারা গোমাংস ইত্যাদির চলন করিতে চাহেন, তাহাদের এই মতেই বিরুদ্ধে বিজ্ঞ ব্রহ্মদশী ডাক্তার কে, পি, গুপ্ত যে খণ্ডন দেখাই-
য়াছেন তাহাই যথেষ্ট, তিনি বলেন—যে পূর্বে*** ঋষি ও
মুণীদিগের মধ্যে এই সকল মাংস ভক্ষণ প্রথা থাকা সম্বন্ধে এই
পর্য্যন্ত বলা যাইতে পারে যে, তখন তাহারা হিন্দুকুল পরিত ও
সিদ্ধুদেবের নিকটস্থ পাক্ষ্য দেশে বাস করিতেন, ঐ সকল

(ঘ) পাবিষিত (পায়বির) মাংস ।—

রক্তপিত্তনাশক, গুরুপাক, বায়ুনাশক, ধাবক (১) ।
ইংরাজী মতে—ইহা অনেকাংশে কুক্কট মাংসের
সম গুণবিশিষ্ট ।

(ঙ) বনচরপায়বির মাংস ।—

গৃহ-পালিত পায়বির মাংস অপেক্ষা, কমল, লঘু,
শীতল এবং মলরোধক (২) ।

ইংরাজী মতে—কুক্কট, পায়বির ইত্যাদি গৃহপালিত
পক্ষী (Poutr), মাংসে যথেষ্ট পরিমাণে যবক্ষান-
জ্বানের অংশ থাকায়,—বলকাবক ও পোষক ।
এই জাতীয় মাংসের প্রতি অর্ক সের্বে-১৪৭০ গ্রেণ

স্থান শীতপ্রধান থাকায়, উষ্ণবীৰ্য্যবাদ্য আহার কবিতেন । পবে
যখন তাঁহার উষ্ণপ্রধান দেশবাসী হইলেন, সেই সময় হইতেই
পান ও ভোজন স্বল্পে পুষ্ট নিয়মে পরিবর্তন করিলেন ।

(১) পাবাবতো ওকঃ স্নিকো বহুপিত্তানিলাপহঃ ।

সংগ্রাহি শীত শস্ত্রজৈঃ কথিতে বীৰ্য্যবর্জনঃ ॥ —ভাবঃ ।

(২) তেভ্যো লঘুত্বাঃ কিত্তিং কপোতাবনবাসিনঃ ।

শীতাঃ সংগ্রাহিনশ্চৈব স্বল্পমূহুতরাশ্চতে ॥ —চবক ।

য়ালবুয়েন ২৬৬ গ্রেণ চার্কি ও ৪৮ গ্রেণ লবণ আছে ।—হিন্দু-ধর্ম্ম-শাস্ত্র, পায়রা প্রভৃতি গৃহপালিত পক্ষীমাংস খাইতে নিষেধ করিয়া গিয়াছেন * ।

(চ) হংসের মাংস ।—

গুরুপাক, উষ্ণবীর্য, বলকারক, বর্ণকারক, স্বরবর্দ্ধক, রক্তবর্দ্ধক গুরুবর্দ্ধক, এবং বায়ুনাশক গুণযুক্ত (১) । ই-রাজী মতে,—হংসের মাংসে তৈলের ভাগ অধিক আছে এবং ইহা গুরুপাক (২) ।

(ছ) চিত্রকণ্ঠ বা ঘূ ।—

হরিয়াল ও মেটে ঘূ ভেদে দুই জাতীয় ঘূ, মাংস ব্যবহার হয় । ইহা বা—বলকারক, বীর্যবর্দ্ধক ককপিভ ও অন্যান্য আবরোধক (৩) । সর্প তৈলে ভাজিয়া খাওয়া অনায়াস ।

* জ্যোদান্ শকুনিন্ বর্ষাস্তথা গ্রামনিবাসিনঃ । * মনুঃ ।

(১) গুরুক্ষয়গুণাঃ স্নিগ্ধাঃ পবনবলপ্রদাঃ ।

বৃহাৎ গুরুবাহোজাহংসমাকতনশনাঃ ।—চরক ।

(২) The flesh of geese and ducks is much superior in fat, but inferior in digestibility

(৩) রাস্তনির্ঘণ্ট দেখ ।

(জ) চটকা বা চড়াই মাংস ।—

প্রায়ই ব্যবহার নাই । ইহা,—মিষ্টরস স্লেগ্না
শুক্রবর্দ্ধক, ধাতুপোষক, বায়ুনাশক এবং ত্রিদোষের
শান্তিকারক (১) ।

(ঝ) প্লব (জলচর পক্ষীর)মাংস—

শীতল, স্নিগ্ধ, বলপিত্তের, শান্তিকারক, বলকারক
বায়ুনাশক, মল ও মূত্রবর্দ্ধক গুণযুক্ত (২) ।

(ঞ) কচ্ছপ মাংস ।—

বলকারক, বায়ুনাশক শুক্রবর্দ্ধক, ধাতুপোষক,
বেধাবর্দ্ধক ও শোথরোগ-নাশক । যক্ষ্মাকাশে ইহার
কৃৎস সুপথ্য (৩) ।

(১) চটকাঃ মধুরাঃ স্নিগ্ধাঃ কফশুক্রবিবর্দ্ধনাঃ ।

সান্নিপাতেপ্রণমনাঃ শমনামাক্রান্তস্য চ ।—চরক ।

(২) হংস পীরস ক্রোঞ্চ চক্রবাক্ * * * ।

রক্তপিত্তহরাঃ শীতাঃ স্নিগ্ধাঃ বৃষ্যামকৃজিতাঃ ।

স্বৰ্ণমূত্রপূরীষাশ্চ মধুবা রসপাকয়োঃ ॥—সুশ্রুত ।

(৩) বল্যোবাতহরো বৃষ্যচক্ষুষো বলবর্দ্ধনাঃ ।

মেধান্ধৃতি করোপথ্যঃ শোষণঃ কুর্মউচ্যতে ।—চরক ।

(ট, ছাগ মাংস ।——

গুরুপাক পিত্ত ও কফের মন্দকারি, চক্ষু রোগ ও পীনসরোগের শান্তিকারি (১) । মতান্তরে—ইহা ত্রিদোষনাশক এবং বলকারক প্রভৃতি গুণযুক্ত (২) । রক্তছাগ অপেক্ষ ছাগশিশু (বাচ্চা ছাগল) কিছু লঘুপাক, বলকারক, জ্বরনাশক এবং বাতপিত্তনাশক (৩) । রক্তছাগলের মাংস,—বায়ু বর্দ্ধক ও অত্যন্ত রুক্ষ (৪) । মুকছিন্ন (খাম্বী) ছাগলের মাংস কফরুদ্ধিকর (৫) । এবং অত্যন্ত গুরুপাক । এই জন্যই আমাদের প্রাচীন শাস্ত্রে ইহা খাইতে নিষেধ আছে ।

(১) নাতিশীতে গুরুপাক, ত্রিদোষ মন্দপিত্ত কফঃ স্মৃতাঃ ।

ছাগলস্তনভিষ্যদী ভোজ্যঃ পীনসনাশনঃ ॥—সুশ্রুঃ ।

(২) ছাগমাংসং লঘুপাকং ত্রিদোষহতং ।

নাতিশীত মদাহিগ্যাং স্বাদু পীনসনাশনং ।—বাজঃ ।

(৩) কক্ষাহুতস্যবালস্য মাংসং লঘুতরং স্মৃতাং ।

হৃদ্যাং দ্ব হবৎ শ্রেষ্ঠং অশ্বাতি বলদং তদং ।—ভাবঃ ।

(৪) রুক্ষম্য বাতলং রুক্ষং ইত্যাদি ।—ভাঃ ।

(৫) মাংসং নিষাদিসাত্ত্বম্য—ইত্যাদি ।—ভাঃ ।

(৪) মেষমাংস ।——

গুরুপাক, বলকারক, পিত্ত ও শ্লেষ্মাবর্জক (১) ।
ইংরাজী মতে,—ইহার প্রতি আধুসেরে—১.২৮১
গ্রেণ স্যালিবুয়েন, ৩৩৩গ্রেণ চার্কি, এবং ৩৩৬ গ্রেণ
লবণ আছে । এ মতে ইহা বলকারক ও পোষক ।

(মাংস সেবন বিধি ।)

(১) (প্রাচীন মতে)—কাঁচা মাংস খাওয়া অনায়াস ।

(২) গুরুমাংস ভোজন করিবে না ।

(৩) অবৈধ মাংস বাহ্যদেয়জ্ঞেয় জন্য না হইয়া কেবল
নীজের উদর পূর্ণ জন্য সংগৃহীত হয়। ভোজন করা প্রাচীন মতে
এ গাং নিষিদ্ধ (*) ।

(১) বৃহৎ মাংসে পিত্তপিত্তশ্লেষ্মাবহং গুরু ।—সুত্রঃ ।

* নাদাদ বিধিনা মাংসং বিদিক্কাভ্যাপদ্বিজঃ ।

জগদ্বাহ্যবিধিনা মাংসং প্রত্যৈবৈবদ্যতেহবশঃ ।—মন্ত্ৰ ।

—অর্থাৎ অবৈধ মাংস ভোজন করিবে না । অবৈধ রূপে যে
পশুসধ করিয়া মাংস ভোজন করে, পবজন্মে সেই জন্তুরা তাহাকে
ভোজন করে ।

(৪) অষ্টমী চতুর্দশী ও অমাবস্যা তীর্থিতে মাংস খাইবে না।

(৫) (ইং মতে) অপরিপক্ক (বাস্তা) জন্তুর মাংসে জ্বলের ভাগ বেশী থাকায়, ততো উপকারি নহে। এছত্তের সহিত প্রাচীন মতের ও মিলন আছে, যেহেতু প্রাচীনশাস্ত্র মতে ছাগশিক্ত (বাহারের সিং উঠে নাই ও দুধছাড়েনাই) বলিধানযোগ্য নহে।

(৬) নীবোগ সূহকাণ, পশুর মাংস ভোজন করিবে; এটি ইংরাজী ও হিন্দু উভয় মত সম্মত। ইংরেজ চিকিৎসকগণ মাংস ব্যবহার জন্য নিম্ন লক্ষণ যুক্ত পশু বধ করিতে বলেন যথা—

বাহারের চোক জুটী বেশ উজ্জ্বল, নাকের ভিতরের লাল পর্দা ভিজা ভিজা ও খুন লাল বংগের, নিখাসপ্রধাস ও রক্তের চলাচল স্বাভাবিক মত, চামড়া বেশ মসৃণ বা তেলাল ইত্যাদি।

(৭) পীড়িত (রোগী) পশুর মাংস খাইবে না। এই অন্য বধের পর ফল, যেটে ইত্যাদি বেশ করে বেধে নেবে যে, তাতে কোন ফোড়া বা ঘা, না থাকে।

(৮) বসন্ত রোগে কোন একটি পশু মরিলে, সেই—জাতীয় অন্য কোন পশুর মাংস ও সেই সময় খাইবে না। প্রাচীন মতে, শৃগাল কুকুর ঔরং (শেয়াল ও কুহুড়েক মড়ান) পশু, বলির অযোগ্য বলিয়া যে বিধান আছে, তাহা অনেকে মানেন সত্য, কিন্তু অবৈধবশিতে সে নিয়মটী মানিয়া চলেন না; জানা উচিত,— যখন বিধিবলিতে ঐ রূপ মাংস নিষেধ হইয়াছে, তখন উহা

এককালে খাইতেই মানা করিয়াছেন, কারণ কিবিলি ভিন্ন তখন মাংস খাইবার নিয়মই ছিল না। বোধ হয় "হাইড্রোকোনিয়া" বা জলাতক,—ইত্যাদি বোগের ভয়েই তাঁহারা শৃগাল কুকুর দৃষ্ট পশুর মাংস ত্যাগ করিতে বলিয়াছেন।

(৯) (ইং, মতে) বধের পূর্বে, পশুটিকে কএক ঘণ্টা পর্যন্ত উপবাসী রাখিয়া পবে বধ করিবে কারণ,—যথাপশুর শরীরে আংশিক-পরিপাক-খাদ্য থাকিলে ঐ পশুর মাংস দূষিত হয় ও পরিপাকের ব্যাঘাত জন্মায়।

(১০) যকুরোগ, অগ্নিমান্দ্য, অর্ধবোগ ও কোষ্ঠবন্ধ ইত্যাদিতে মাংস খাওয়া অনুপকারি।

৮ম ডিন্স বা ডিম।

প্রাচীন মতে—মংস্য কূর্ম্ম (কাছিম) ও পক্ষীর ডিম—স্বাদু, ধাতুপোষক, রোচক, বাতশ্লেষ্মানাশক ইত্যাদি গুণযুক্ত (১)।

(১) মংস্য কূর্ম্ম যথাগুনি পাত্তবাজিকবাণি চ।—রাজঃ।

ইংরাজী মতে,—ইহাতে*—অধিক মাত্রায় যব
 ক্ষারজানের ভাগ আছে । অঙ্গারের ভাগ ততো
 অধিক নাই—এজন্য ডিম্বের সহিত কোন একটী
 খেতসার বিশিষ্টখাদ্য (যথা মগদা ইত্যাদি) মিশ্রা-
 ইয়া খাওয়া ভাল । ডিম্বে দুইটী অংশ আছে,
 খেত ও হরিৎ । খেত-অংশে (white) শতকরা
 ৭৮ ভাগ জল, ২০৪ ভাগ গ্যালবুমেন ও ১০৩
 ভাগ লবণ আছে । হরিৎ-অংশে (যাহাকে
 ডিম্বের কুসুম বা yolk বলে) অধিকমাত্রায় তৈল
 পদার্থ, ১৬ ভাগ যবক্ষারজান, ১০৩ ভাগ লবণ
 এবং ৫২ ভাগ জল আছে । ইহা,—অত্যন্ত লঘুপাক
 ও পুষ্টি কারক খাদ্য কিন্তু অধিক উত্তাপ পাইলে
 (গ্যালবুমেন নামক পদার্থ জমিয়, যাওয়ার)
 গুরুপাক হয় ।

* মুরগী ও হংসী ডিম্বে ।

৯ম—ফলবর্গ ।

এ দেশে সাধারণতঃ নিম্নলিখিত ফল
সংগৃহীত হয় সুতরাং নিম্নে এ সকলেব গুণা-
ধর্ম উল্লেখ করা যাইতেছে—

আম বা আম ।—

এটি আম,—পিত্ত ও বায়ুনাশক, কিছু বড়
হইলে (আঁটা বাধিলে)—পিত্তকর, বর্ণকর, ক্লটিকর
রক্ত মাংস বৃদ্ধিকর, বলকর, তেজবৃদ্ধিকর এবং বায়ু-
নাশক (১) । পাকা আম,—ক্ষিপ্ত, শীতল, মধুর, পুষ্টি-
কারক, বলকারক, বর্ণকারক, বায়ুনাশক, অল্প পিত্ত
শ্লেষ্মা বৃদ্ধিকারক ও শুক্রবৃদ্ধক । আম গাছপাকা
হইলে—বায়ুনাশক গুণযুক্ত হয় বিস্তৃত অল্প পিত্ত

(১) পিত্তানিলকরং বালাং পিত্তলং বন্ধকেষবং ।

হৃদ্যং বর্ণকরং বচাং রক্তমাংস বলাপ্রদং ॥

কষায়ানুরসং স্নাতু বাতপ্লং বৃহৎ ওষ ॥—সুশ্রুঃ ।

বৃদ্ধি করে এবং ঘণ্টাপাকান আম—পিত্তনাশক—
যুক্ত হয় (১) ।

(১) আত্মাবর্ত বা আমসত্ত্ব —

বায়ুপিত্তনাশক, ক্লটিকারক, তৃষ্ণা ও বমন
নিবারক (২) ।

(২) আমপাকা—

পাকা আমের রস ৬৪সের, চিনি ৮সের, ঘৃত
৪সের, তুঠ ৬৪তোলা, মরিচ ৩২ তোলা, পিপুল
তোলা, জল ১৬৮সের একত্রে মিলি ইয়া হুটু অগ্নিতে
পাক করিবে, ঘন হইলে নামাইয়া উহার সহিত
ধনে জীরা, হরিতকি, চিতা, মূতা, দারচিনি মউরি
গেটেলি নাগেশ্বর (নাগেশ্বঃচাঁপা) এলাচবীজ,

(১) পথক মধুরং রুম্যং লিঙ্গং বল কৃথপ্রদং ।

গুরুবাত হরং হৃদাং বর্ণং শীতম পিত্তলং ॥

কমাতানুরদং বহুঃ শোণং ক্রিবিদগ্নং ।

তদেব বৃক্ষং সৎপকং গুরুবাত হরং পথং ।

মধুরাঃ স্নানং বিকিটবৎ পিত্তপ্রকোপনং ।

আত্মকৃতিম পক্বং তদ্বৎ পিত্তনাশনং ।—ভাবঃ ।

(২) আত্মাবত্ত তৃষ্ণাচ্ছদিবাত পিত্ত হরঃ সরঃ ।—ভাবঃ ।

লবঙ্গ, জরফল, প্রত্যেক চূর্ণ ৮ তোলা নিক্ষেপ
করিয়া নাড়িবে, শীতল হইলে মধু ১/২ সের ঢালিয়া
দিবে । এই পাক, অবস্থা বিবেচনায় ২৮ তোলা
মাত্রাঃ আহারের পূর্বে সেবন করিবে । ইহা—অগ্নি-
কারক, বলকারক পুষ্টিকারক এবং অল্পপিত্ত রক্ত-
পিত্ত ও পাণ্ডুরোগে বিশেষ হিতকর (১) ।

(খ) আনারস (বহনেত্র) ।—

অম্লরস, মধুর ও কুমিনাশক (২) । ইংরাজী মতে,
—ইহা অগ্নিকারক । ডাঃ বেলি বলেন যে,
আনারসের রসে কামল (ন্যাৰা) রোগ উপসম হয় ।

(গ) আমলা (আমলকী) ।—

দীর্ঘ নিবারক, বিবিম্বাবারক, বায়ুনাশক, ধারক
এবং অগ্নিকারক । ভাবপ্রকাশ মতে—ইহা সংকো-
চক, রক্তরোধক, রক্তপিত্ত ও মেহ রোগ-নাশক ।
পুষ্টিকারক, বলকারক, মূত্রকারক ও মৃদুবিরেচক গুণ

(১) বহনেত্রকলকায়ং ক্রিমিসংমধুরংসরং ।—রাজ ।

(২) মধুরং বৃহৎ বল্যং আত্মাতং তপণং ওক ।—চরক ।

যুক্ত । ইংরেজ চিকিৎসকগণেরমতে, ইহাতে গ্যালিক
এসিড্ নামক অল্প পাকায়, সংকোচক । এবিধায়
বহুমাত্র ও উদারময় ইত্যাদি রোগে ব্যবহার্য্য ।—হরি-
তকী বহেড়া ও আমলকী এই তিনকে ত্রিফলা বলে ।

(২) আমড়া (অম্বতক)——

মিষ্টরস, রক্তবদ্ধক, বলকারক, তৃপ্তিকারক ও
ভার (১) । তাব প্রকাশ মতে,— বঁ চামাড়া,—বায়ু-
বোগ-নাশক, গুরু, উষ্ণ, কঠিকর ও সারক । পাকা
আমড়া,—মিষ্ট-স্বাদু, গুরু, শ্লেষ্ম-বদ্ধক, তৃপ্তি-কারক,
পুষ্টিকরক, অগ্নি মান্দ্যকারক, বলকারক, বায়ু পিত্ত-
নাশক ও ক্ষয়নাশক ইত্যাদি গুণযুক্ত (২) ।

(৩) আলু বোধার।——

ইহা এক প্রকার ফল, কাবুল হইতে এদেশে

(১) মধুরং রুহণং বল্যং আত্মাভং তপণং গুরু ।—চরক ।

(২) আত্মাতমস্নং বাতস্নং গুরুক্ষণকটিকং সরং ।

পক্কং সুবৎসাদুরমেপাকৈহিমংসু ভং ॥

তপণং শ্লেষ্মং কঠিকং রুচ্যং বিষ্ঠাভি রুহণং ।

গুরু ।—চরক চিকিৎসাশাস্ত্রং সয়ত্রিভিঃ —ভাবঃ ।

আইসে, সচরাচর চাট্‌নি করিয়া ব্যবহৃত হয় । ইহা
—গীতল, যত্ন-সংকট ও পুষ্টি কারক গুণযুক্ত ।

(গ) কতবেল (কপিআ)—

কাঁচা কতবেল,—কষায় মিষ্ট ও অম্লাস্বাদ, বায়ু-
বর্দ্ধক, বিষ-নাশক, ধারক ও ভাণ (১) পক অবস্থায়,
বায়ুপিত্ত-নাশক তৃষ্ণানিবারক এবং হিক্কারোগ প্রশ-
মক প্রভৃতি গুণযুক্ত হয় (২) । ইংরাজীমতে,—ইহা
সংকোচক । ডাঃ, কানাইলাল দে বলেন,—কতবেল
শৈত্যকারক ও সংকোচক । অতিসার রোগে তামিল
দেশের চিকিৎসকগণ ইহার ব্যবহার করেন । আমি-
দের বৈদ্যচিকিৎসা মতেও “কপিথার্কক চূর্ণ” প্রভৃতি
কতবেল ঘটীত ঔষধ অতিসার-রোগে ব্যবহৃত হয় ।

(ঘ) কল্লো বা কল—

ভাব প্রকাশ মতে,—ইহা স্বাদু, শৈত্যকারক,

(১) কষায় যথুৎসন্নং বাতলং গুরুশীতলম্ ।

কপিথমামং কঠিনং বিষদ্রং গ্রাহি শীতলম্ ॥—চরক ।

(২) পকং গুরু হৃৎকাপময়ং বাতপিত্তজিৎ ।—ভাব ।

বলকারক, পুষ্টিকারক, ক্ষুধা তৃষ্ণা চক্ষুবোগ ও মেহ-
রোগ নাশক, এবং ক্লটিকারক, গুণ যুক্ত । অনেকে
বলেন যে, ইহার ব্যবহারে অল্পে কৃমি জন্মে । ইংরেজী
মতে,—ইহার প্রতি আধ্ মেবে ৩৩৭ গ্রেণ য়্যাল-
বুমেন, ১,৩৭৬ গ্রেণ চিনি ও অল্পের ভাগ আছে ।
এ মতে ইহা মৃদুবিরেচক ও পোষক (১) ।

(জ) কমলা ।—

অগ্নিকারক, বলকারক, বায়ু-নাশক এবং কৃমি-
নাশক গুণযুক্ত । ইহা ভিন্ন কমলার বমন নিব'-
রক গুণেরও অনেক সময় পরিচয় পাওয়া গিয়াছে ।

(ঝ) করমচা (করমর্দ বা কবজ)—

পিপাসা-বারক, ক্লটিকারক, পিত্তার্দ্ধক, ও গুরু-
পাক (২) ।

(১) ইহাতে শতকরা ২৭ ভাগ চাউলের সমান পুষ্টিকারক
লব্ধার্থ আছে ।

(২) * * * পিপাসানামি কচিপিত্তপিত্তকারি শুক্লভক
ইত্যাদি —রাজ ।

(জ) কাষাভা (কষ্মরক) —

স্বাদু ও অম্লাস্বাদ, শীতল, ধারক, কফ ও বায়ু-
নাশক (১) ।

(ট) কাহুড় (কর্কটিকা) —

মিষ্টেবস, ভার ও অজীর্ণকারক । ইহার বীজের
অল্প মূত্রকারক গুণ আছে । ইংরাজীমতে,—ইহা
গুরুপাক ও অগ্নিমান্দ্যকারি এজন্য ওলাউঠার
প্রাদুর্ভাব সময়ে, ইহার ব্যবহার নিষেধ আছে ।
দুঃখের বিষয় এই গুরুপাক খাদ্য অনেক স্থলে
স্বার্থা মধ্যে ব্যবহৃত হয় ।

১(ঠ) কাঠাল (পনস) —

স্নিগ্ধ ও স্বাদু আশ্বাদ, বায়ু-পিত্ত-নাশক, তৃপ্তি-
কারক, শ্লেষ্মাবর্দ্ধক, শুক্রবর্দ্ধক, মাংসল ও বলকারক
এবং রক্তপিত্ত ও ক্ষয়রোগ নাশক (২) । যতান্তরে

(১) কষ্মরকঃ হিমংগ্রাহি সাদ্রসং কফবাতহং ।—ভাবপ্রকাশ

(২) পনসং শীতলং পকং স্নিগ্ধং পিত্তানিলাপহং ॥

তপর্ণং বৃহৎ স্বাদু মাংসলং শ্লেষ্মলং ভৃষং ।

বল্যং শুক্রপ্রদং হস্তি রক্তপিত্ত কৃত ক্ষয়ান ।—ভাব

ইহা, অত্যন্ত গুরুপক (১) । এ মতেব সহিত সাধারণ
মতের ঐক্য আছে,—যেহেতু—কাঁঠাল যে বিশেষ
গুরুপাক সে বিষয়ে সন্দেহমাত্র নাই ।

(ড) কাপটি লেবু (নিম্বক) —

বায়ুনাশক, অগ্নিকারক ও লঘুপাক (২) । ইংরাজ
মতে,—ইহার প্রতি আধ ছটাক রসে,—৩২ গ্রেণ
“সাইট্রিক এসিড” নামক অম্ল ও অল্প তৈল পদার্থ
আছে । এমতে,—ইহা বমন-নিবারক, ক্ষারনাশক,
শৈত্যকারক ও ক্ষুভি রোগ নাশক,—জল যাত্রার
মধ্যে কাঁচা খাদ্যের অভাবে ক্ষুভি রোগ জন্মের
বলিয়া, আজ কাল লেবুর রস (Lemon Juice) অধিক
মাত্রায় ব্যবহৃত হয় । সকল সময়ে ইহার টাটকা
রস পাওয়া যায় না সুতরাং ইহার রস তৈয়ার
করিয়া রাখা হয় । লেবুর রসের সহিত পরিমাণ

(১) পনসং সন্ধ্যায়ুক্ত ত্রিভুং স্বাহ রসং গুরু ।—শুক্রত

(২) নিম্ব কাল্লং বাতপ্লং দিপনং পাচনং লঘু ।—শুক্রত

দ্বিতীয় অধ্যায় ।

মত গরম জল বা ত্রাণ্ডি ছইক্ষি ইত্যাদি কোন সূতা-
সার (১০ ভাগ রসে ১ ভাগ পারমাণে) মিলাইয়া
রাখিলে রস টাটকা থাকে । বাত রোগীর পক্ষে
ইহার রস অতি উত্তম পথ্য, অধিক মাত্রায় ব্যবহার
করাইতে হয় । ডাক্তার গ্যারড্ বলেন—ইহার
ব্যবহারে বাতগ্রস্থির দোষ নষ্ট হয় ।

(৫) কুল (বদরী)—

কাঁচা কুল,—পিত্ত ও ককবর্জক । পক-অবস্থায়,—
শ্লিষ্ট, মধুর সারক এবং বায়ু-পিত্ত-নাশক । পুরাতন
কুল—লঘু-পাক, তৃষ্ণাবারক ও অগ্নিকারক (১) ।
ইংরাজী মতে,—ইহার প্রতি আধ মেরে—৩৩ গ্রেণ
ম্যালবুয়েন, ২০৭ গ্রেণ চিনি এবং ৬৭ গ্রেণ অম্ল
দ্রব্য আছে ।

(১) কর্কশু কোল বদরমামং পিত্ত কফাবহং ।

পকং পিত্তানিল হরং শ্লিষ্টং সমধুং সরং ॥

পুরাতনং তৃটশমনং প্রমদ্যং দীপনং লঘু ।—হুস্ত

খাদ্য বিচার ।

(গ) খেজুর (খজুর) —

মধুব বস, গুরুবর্দ্ধক ও গুরুপাক (১) । ইংরাজী
মতে,—ইহাব প্রতি অ'ধ সেরে—৪০৬০ গ্রেণ চিনি
অছে ।

(ত) গৌ'ডা লেবু (জম্বীর) —

রুচিকর, অগ্নিকর, বায়ু ও কফ নাশক এবং কৃষি
নাশক (-) ।

(ধ) চালিতা (ভবা) —

পিত্ত শ্লেষ্মা-নাশক, মলবোধক, গুরুপাক-সুতবাং
অগ্নি-মান্দকাবি (৩) । মতান্তবে ইহা শ্লেষ্মাবর্দ্ধক ।

(দ) জাম (জম্ব) —

মধুব কষায় আশাদ, গুরুপাক, অগ্নি-মান্দকাবি,
শীতল, পিত্ত শ্লেষ্মানাশক, ধারক এবং অত্যন্ত বায়ু-

(১) মধুবং বৃহৎ বৃষা খজুরং গুরু শীতলং । —চরক

(২) বোচনো দীপনস্তীক্ষ্ণঃ সুগন্ধিযুৰ্ধ শোধনঃ ।

জম্বীরঃ কফবাতঘ্নঃ ক্রিমিঘ্নো ভক্তপাচনঃ । —চরক

(৩) জদ্যাং স্বাদুকষায়াম্ ভবাম'স্তবিশোধনং ।

পিত্তশ্লেষ্মহরণগ্রাহি গুরুবিষ্টাভি শীতলঃ । —মুশ্রুত

রুক্ষিকারি (১) । ইংরাজীমতে,—জামের আরক অগ্নি
কারক ও সংকোচক ।

(৫) টাবা লেবু (মাড়ুল)—

ইহাকে ছোলংলেবু ও বলে । ইহা—অগ্নি-
কারক, রুচিকারক । ইহা ছান—বাত শ্লেষ্মা নাশক ও
কৃমিনাশক । শাঁস—বায়ুপিত্ত-নাশক, রুচিকারক,
বমন-নিবারক, শূল ও বায়ুবোগে হিতকর । কেশর
(কোয়া)—অগ্নিকারক, গুম্ম ও অর্শরোগনাশক ।
টাবাররস—কফ ও বায়ুবশান্তিকর, অজীর্ণ অগ্নিমান্দ্য
ও অরুচিবোগে বিশেষ হিতকর (২) ।

(১) কষায় মধুৰ গ্রাস্যং গুরু বিষ্টস্তি শীতলম্ ।

জাম্ববং কফপিত্তহং গ্রাহি বাতকরং পরম্ ।—চরক

(২) লঘুগ্রং ছদ্যং মাড়ুলম্ উদাহৃতং ।

স্বকৃতিহা তজ্জরাতস্ত বাতক্রমিককাবহা ॥

স্বাতশীতং গুরুজিহ্বং মাংসং মাকত পিত্তজিহ্বং ।

শূলানিলচ্ছূর্দি কফাবোচক নাশনং ॥

কীপনং লঘু সংগ্রাহি ওষাধৌরিত্ত কেসরং ।

শূলাজীর্ণ বিবকেষু মল্ধ্যাধৌ কফ মারুতে ॥

অরুচৌ চ বিশেষেণ রসস্তজোপদিগুতে ।—ভৃঙ্গুত

(ন) তাল।—

গুরুপাক, পিত্তনাশক । ইহার বীজ (সাঁন) মূত্রকারক, বায়ু-পিত্ত-নাশক ও মধুর (১) ।

(প) তেঁতুল (তিস্ত্রী)।—

কাঁচাতেঁতুল,—বায়ুনাশক ও পিত্ত-শ্লেষ্মা-বর্দ্ধক । পাকাতেঁতুল,—অগ্নিকর, ক্লটিকর, কক ও বায়ু-নাশক এবং ধারক (২) । ইংরাজী মতে,—ইহা স্বাদু, মূত্রবিষেচক ও শৈত্যাকারক । কোষ্ঠেবদ্ধ, জ্বর ও অন্যান্য প্রদাহিক রোগে তেঁতুলের সরবৎ বিশেষ উপকারক । ভাত্তার ওয়ারিংয়ের ব্যবস্থা মত আধ্ ছটাক পাকা তেঁতুল, ১০ ছটাক জলে গুলিয়া অল্প চিনি মিশাইয়া সরবত্ করিতে হয় । রাসায়নিক

(১) কলং দাদুরসং ভেবাং তালজং গুরু পিত্তজিৎ ।

তদ্বীজং স্বাদু পাকক মূত্রল' বাত পিত্তজিৎ ।—মুক্তচ

(২) বাতাপহং তিস্ত্রীরীকমামং পিত্তবলাসকৃতং ।

গ্রাহক দীপনং কৃত্যং সন্দীপং কক বাতমুৎ ।—মুক্তচ

পরীক্ষায় তেঁতুলে, সাইট্রিক এসিড, টার্টরিক-এসিড
ও ম্যালিক-এসিড নামক অম্ল পাওয়া যায় ।

(ক) বালিস (বারিষ) —

অম্লদালিম, — বক ও বায়ুর শাস্তি-কারক । মধুর
আম্বাদ (বেদানা) হইলে, — ত্রিদোষের শাস্তিকর
হয় (১) ।

(ব) নারিকেল —

কমল অবস্থায়, — পিত্তনাশক, জ্বরনাশক ও হৃদ্র
দোষ নিবায়ক (২) । আধ-পাকা হইলে, — বিছু
তুর্জর । পাকা (কুনা) নারিকেল — গুরপাক, ত্রিফল,
পিত্তনাশক, শীতল, বলকরক, ধাতুপোষক, মুখ
প্রিয় ও বস্তিশোধন গুণযুক্ত (৩) ।

(১) * * দ্বিবিধঃ তত্ত্বনিজ্জেষৎ মধুরং চাম্রমেব চ ।

ত্রিদোষঘ্নকঃ মধুরং অম্লং বাতাকফাবহ । — সুশ্রুত

(২) নারিকেলঃ নিহতিপিত্তজ্বমদোষান । — বাজ

(৩) নারিকেলঃ গুরুমিষ্টং পিত্তঘ্নং স্বাদুশীতলং ।

বলমাস্ত্রং প্রদং হৃদয়ং বৃহৎ বস্তিশোধনং । — সুশ্রুত

তরুণ নারিকেল (ডাবের) জল—স্নিগ্ধ, লঘু, শীতল, অগ্নিকারক, পিত্তনাশক ও পিপাসা-নিবারক (১)। পাকা নারিকেলের জল,—পিত্ত প্রকোপ কর, অগ্নিকর, বলকর ও গুরুপাক।

নারিকেল-তৈল,—খাতুপোষক, বায়ু-পিত্তের শাস্তিকারক। শ্বাসকাস, যক্ষ্মারোগে ইহার ব্যবহারে বিশেষ উপকার হয় (২)। ইংরাজী মতে,—ইহা পোষক, ডাং টমসন নারিকেলের তৈল “কডলিভার স্কইলিব” পরিবর্তে ব্যবহার করিতে বলেন। ডাং গ্যারড ঐ মতের পোষকতা করেন। ডাং শর্ট ইহার

(১) স্নিগ্ধং স্বাদু হিমং হৃদ্যাং দীপনং বস্তিশোধনং ।

বৃষ্যং পিত্ত পিপাসায়ং নারিকেলোদকং গুরুঃ ।—সুক্রত

* * * *

(২) নারিকেল ফলোক্তু ডাং তৈলং বাজীকরণ গুরু ।

পোষণং কীর্ণখাতুনাং বাত পিত্ত প্রশমনং ॥

মুত্রাঘাতে প্রমেহেচ শ্বাসকাসেচ যক্ষ্মানি ।

মেথালোপেচ হিতবৎক্ষতান্তর করণং তথা ।—আয়ুর্কোষ

সদ্য দগ্ধ(১-৪) ছটাক মাত্রায় যক্ষ্মারোগে ব্যবহার করিয়া উপকার পাইয়াছেন। নারিকেলের দুগ্ধ-অধিকমাত্রায় —বিরেচক। ডাং, উড, ইহা “ক্যাপ্টেরাইলের” পরিবর্তে ব্যবহার করিয়া ফল পাইয়াছেন। ইংরাজী মতে, ডাবের জলের শৈত্যকারক ও বমননিবারক শক্তি আছে, এজন্য জ্বরাদি রোগে পিত্তজ- বমন হইতে থাকিলে, ডাবেরজল বিশেষ উপকার করে।

১৬) নোনা (নবনী)— —

রুক্ষ্ম ও বায়ুবর্দ্ধক (১)। এই ফলটীর যতো কম ব্যবহার হয় ততোই ভাল।

(২) নিচু।—

রুক্ষ্ম, বায়ুবর্দ্ধক ও অগ্নিমান্দ্যকারক।

(৩) পানীফল পদ্মটক বা সিঁচেড়া।—

শীতল, গুরুপাক ও অগ্নিমান্দ্যকারি (২)। তাব

(১) অবদংশ ক্ষয়ং রুক্ষং বাতলং নবনীফলং।—চরক

(২) গুরুবিষ্টভিষীতোচ শৃঙ্গটককশেরুকৈ।—শুক্রত।

প্রকাশ মতে,—ইহাস্বাদু, হিম, বলকারক, ধারক,
শ্লেষ্মা-বর্দ্ধক ও শুক্র-বর্দ্ধক । কশেরুক ও (কেশুর) ঐ
গুণযুক্ত ।

(ঘ) পাভিলেরু (লিম্বপাক) ।——

কাগচি লেবুর সম গুণযুক্ত ।

(র) পেঁপে ।——

পিত্ত-নিবারক, মৃদু-বিরেচক ও কিছু ভার ।

যকৃত পারা অর্শ ইত্যাদিতে সুপথ্য ।

(ল) পেয়ারা ।——

শুক্রপাক, অগ্নিমান্দ্য-কারি ও অত্যন্ত ভার,
ওলাউঠার ও বল সময়ে ইহার ব্যবহার এককালীন
নিষিদ্ধ ঐ ভাষণরোগের প্রাদুর্ভাব কালে, পেয়ারা
খাইয়া দুই এক জনকে রোগের আক্রমণে পাড়িতে
শুনা গিয়াছে । আমাদের মতে এ ফলটী একেবারে
ত্যাগ করা ই ভাল ।

(ব) বালাম, পেস্তা, আকবট, প্রভৃতি ফল,—

রক্তকারক, বলকারক, পুরুষত্ব-বর্দ্ধক, পিত্ত-শ্লেষ্মার
প্রকেপকর, শুক্রপাক ইত্যাদি গুণ দোষ যুক্ত ।

দ্বিতীয় অধ্যায় ।

(শ) বেল (বিল বা ঐফল) ।—

কচিবেল,—কটু তিক্তাস্বাদ, কফ ও বায়ুনাশক, অগ্নিকারক, এবং ধারক; পাকাবেল গুরুপাক, অগ্নিমান্দ্য কারক (১)। ভাবপ্রকাশ মতে —পাকাবেল—মৃদু বিরেচক, আধ-পাকাবেল,—অগ্নেয় ও ধারক, বেল-শুট্,—ধারক, অগ্নিকারক বায়ু ও কফনাশক। ইংরাজী মতে—বেলে ট্যানিক নামক উদ্ভিদাংশ ও চিনির ভাগ আছে, এমতে—বেলমৃদুবিরেচক, সংকোচক ও পোষক। বেল পোড়াইলে—ইহার সংকোচক ক্রিয়া রুদ্ধ হয় ও অতিসার আশায় বোগে, বেলপোড়া আহার ঔষধ দুয়েবই কার্য্য করে। ডাঃ, ভোলানাথ দে বলেন,—ওলাউচার সময়ে, বেলের সববং খাইলে ওলাউচা বারণ হয়।

(২) কফানিলহবং তীক্ষ্ণং স্নিগ্ধং সংগ্রাহি দীপনং ।

কটুতিক্ত কষায়োক্ষং বালংবিলমৃদাদিতং ॥

তদেববিদ্যাংসম্পদং মধুবায়াংসং গুফ ।

বিদ্যা হিবিষ্টস্তকঃ দোষকুং পুতিমাকৃতং ।—বৃক্ষত

(ঘ) হরিতকী (অভয়া)।——

ভাবপ্রকাশ মতে,—হরিতকি খাসকাস, প্রমেহ, অর্শ, গ্রহণী, গুল্ম, কামল, জ্বর, প্লীহা, যকৃত প্রভৃতি রোগনিবারক গুণযুক্ত। ইংরাজী মতে,—জাঙ্গী হরিতকী (কাঁচা শুকন) অতিবিরেচক। সাধারণ হরিতকী—বিরেচক ও সংকোচক উভয় গুণযুক্ত। ইহা ভিন্ন ইহার আশ্বেয় ও বলকার গুণও আছে। ডাং, ওয়ারিং বিরেচন জনা নিম্নমত ব্যবস্থা দেন যথা,—

হরিতকী, ৬টা

দারচিনি, ৩০ রতি

দুগ্ধ, ২ ছটাক

দশ মিনিট্ মিষ্ট করিয়া নাগাইয়া লইবে। শীতল হইলে, একমাত্রায় একবারে পান করিবে। বয়স্ বিবেচনায় মাত্রার কমবেশী করিতে হয়।

বর্ষাকালে—মৈকালবণ, শরতকালে—গুঠ, শীতকালে—পিঁপুল, বসন্তে—মধু, ও গ্রীষ্মকালে

গুণ্ডনহ ইতিতকী এক বৎসর কাল সেবন করিলে
রসায়ন (পরিবর্তক) ক্রিয়া করে। ইহাকে “স্বহু
ইতিতকী” বলে।

(স) শশা. —

অগ্নিমান্দ্যকর ইত্যাদি দোষযুক্ত স্রুতবাং
ইহার ব্যবহার যত কম হয় তত ই ভাল।

ইহা ভিন্ন আরও অনেক রকম ফলের ব্যবহার
আছে, বাহুলা বিবেচনায় আপাততঃ সে সকলের
উল্লেখে ক্ষান্ত থাকিলাম।

১০ম—দুগ্ধ ।

—••—

দুগ্ধ আমাদের একটা প্রধান ও উপকারি খাদ্য ।
 কি প্রাচীন ঋষিগণ কি পাশ্চাত্য বৈজ্ঞানিকগণ সক-
 লেই একবাক্যে দুগ্ধের উপকারিতা স্বাক্ষর করিয়া-
 ছেন । ফলকথা, যে দুগ্ধ আমাদের আজীবনের
 অবলম্বন জননীজীব হইতে ভূমিষ্ঠ মাত্র যে
 দুগ্ধের উপর জীবননির্ভর করিয়া, সংসার ত্যাগ
 কাল পর্য্যন্ত ঘাহার গুণে দেহ রক্ষা করি, কেবল যে
 দুগ্ধের বলে চিরজীবন জীবন রক্ষা হয়, * সে

* কেবল দুগ্ধ পান করিয়া,—অন্য কোন খাদ্য না খাইয়াও
 জীবন রক্ষা হয় । অনাকানেক যোগী ও উদাসীনদ্বিরকে
 কেবল দুগ্ধপান করিয়া দীর্ঘজীবী ও সুস্থগণিত দেখা যায় ।
 ইহাতে স্পষ্টই প্রমাণ হয় যে, কেবল দুগ্ধপানে জীবন রক্ষা হয়,
 কিন্তু বিজ্ঞানসম্মত সমাসপর্বীকায়, দুগ্ধ-শতকবা ৮ ভাগ মাত্র
 জস্যার ও ২ ভাগ মাত্র নাইট্রোজেন থাকায়, উহা দেহ রক্ষার
 একমাত্র সাধন বিবেচিত হয় না, তবে অনুধাবন ও পরীক্ষন
 এতদ্বয়ের মধ্যে পরীক্ষনই যে অধিক আবশ্যিক তাহা সন্দেহাতীত
 সম্ভব ।

দুগ্ধ যে, নির্জীবাদে শ্রেষ্ঠ ও প্রধান খাদ্য তাহা বলা
বাহুল্য ।

আয়ুঃক্ৰমমতে,—দুগ্ধ পরিবর্তক, বল বক,
পুষ্টিকারক, কামোদ্দীপক, মেধাবৰ্দ্ধক, কান্তিকারক,
জরারাক ও আয়ুৰ্জীৱক । ইহা সকল প্রাণীর
জাতীয় আহার । বায়ু-বিকৃতি, শোণিত-বিকৃতি
পিত্ত বিকৃতি, কিহুতেই দুগ্ধপান নিষিদ্ধ নহে ।
জীর্ণজ্বর, ক্ষয়কাস, হাঁপকাঁস, গুস্ত্রায়ু, ভয়,
মত্ততা, দাহ, পিপাসা, জ্বররোগ, পাণ্ডুরোগ, গ্রহণী-
রোগ, অর্শ, শূল, অতিসার, যোনিরোগ, গর্ভস্রাব
ইত্যাদির শান্তিকারক এবং বালক ও বৃদ্ধের পক্ষে,
ক্ষীণদেহীর পক্ষে, ক্ষুধাহীন, তৃষ্ণাহীন, পরিশ্রম ও
মৈথুন-ক্লান্তাঃ, দেহীর পক্ষে, দুগ্ধ উত্তম পথ্য (১) ।

(১) * * তত্র সর্বমেব ক্ষীণং প্রাণিনামপ্রতিসিদ্ধং জাতিসামান্যং ।
বাতপিত্তশেথিতযানসবিকারেষু বিকৃতং । জীর্ণজ্বরকাসশ্বাসশো-
থক্ষয়গুণ্মোক্ষদেহরমুচ্ছাদ্রিমমদদাহপিপাসাহৃদিত্তিপিত্তবোগব্রহ্মণী-
দোষার্শঃশূলোদ্ধাবর্তাতিসারপ্রবাহিকাযোনিরোগগর্ভস্রাবরক্তপিত্ত
প্রকৃমহবৎ পাপ্মাপহং বল্যং বৃধ্যং বাজীকরণং রসায়নং মেধ্যং

এক দুগ্ধ ভিন্ন একাধারে এত গুণের সমাবেশ আর
কোন জায়গায়ই দেখা যায়না এবং গুণবর্ণনার এমন
সঙ্গতিও অন্য কোন খাদ্যের উপর নাই—
এতীর প্রাচীন ঋষিগণ একবারেই তুষ্কের
সুখাতি করিয়া গিয়াছেন * । তাইতে বলি,—

সমানস্বাদপনং বয়ঃস্থাপনমায়ুষ্যঃ জীবনং রূহণং বয়নং বিবেচনং
তুণ্যগুণত্বকৌশলসৌ বর্দ্ধনমিতি বালবৃদ্ধকৃতক্ষীণানাং ক্ষুদ্রাবা-
ষব্যায়ামকর্শিণানাঞ্চ পথ্যতমং । —সুশ্রুতঃ—সুত্রস্থান ।

* যথা —

দুগ্ধং ক্ষীৰং পয়ঃস্তনং বালজীবনমিত্যপি ।
দুগ্ধং স্তনমুদরং স্নিগ্ধং বাতপিত্তহরং সরম ॥
সদা শুক্লকরং শীতং সান্ধ্যং সর্প শবীরিণাম ।
জীবনং রূহণং বল্যং মৈথ্যং বাজিকরং পরম ॥
বয়ঃস্থাপকমায়ুষ্যং সন্ধিকারি রসায়নম্ ।
বিবেকবাস্তিবিস্তিলাং তুল্যমোজ্জ্বলবর্দ্ধনম্ ॥
জীর্ণজ্বরে মনোরোগে শৌকযক্ষ্মাভ্রমেমুচ ।
গ্রহণ্যাং পাণ্ডুরোগেচ দাহে তসি সন্দায়ষে ॥
শূলোদাবর্ত্তগুণেষু বস্তিরোগে গুদাস্কুবে ।
রক্তপিত্তেহতিসারে চ ঘোণিরোগে অশ্মে ক্রমে ॥
বালবৃদ্ধকৃতক্ষীণাঃ ক্ষুদ্রাব্যায়কৃৎশচ য়ে ॥
ভেদ্য সনাতিনয়িতং হিতমেতদুদাহৃতম্ ॥ ইত্যাদি—ভাব

বিলাতি ব্যবস্থায় “ব্রথ্” (Broth) খাইয়া, কুক্কুট বংশ
ধ্বংস না করিয়া, পরিমিত পরিমাণে দুগ্ধপান করিলে,
শত শত “ব্রথ্” পানের ফল পাইবে, ভগ্নদেহ স্বস্থ
হইবে, জাতি কুল সকলই বজায় থাকিবে ।

“অগ্নীকৌবলি বক্ষ্যন্তে কশ্মচৈবাং গুণা গুণৈঃ ।
অবিষ্কীরমজ্জাকৌবলং গোষ্ঠানং মাহিষকম্ ॥
উষ্ট্রানামথনাগীনাম্ বডনাম্ স্ত্রিয়ান্শুখা ।
প্রায়শো মধুবং স্কিতং খীতং স্তুভ্যং পথোমতং ॥
প্রীর্ণনং বৃংহনং কুম্যং মেধ্যং বল্যং মনস্কবং ।
জীবনীয়ং শ্রমহরং শ্বাসকামনিবহং ॥
হস্তি শোণিতপিত্তক সন্ধানং বিহতস্ত চ ।
সর্পিপ্রাণভূত্যং মাস্ত্রং শমনং শোষণং তথা ॥
তাম্রান্ দীপনীযক শ্রেষ্ঠং ক্ষাপকতেষু চ ।
পাণ্ডুরোগে অল্পপিত্তে চ শোষে গুস্ততথোদরে ॥
অতীমাদরে জবে কাহে স্বঘর্ধো চ বিধীয়তে ।
ধোনীভক্ত প্রণোমে চ মৃত্রেধু প্রদরেষু চ ॥
পুবিষে গ্রথিতে পথ্যং বাতপিত্তবিকাষিণং

চবকসংহিতা—

ইহা, ভিন্ন আয়ুর্বেদীয় অন্যান্য গ্রন্থের প্রধানবচন, বাহ্যিক
গোপ্য উক্ত হইয়া না—ঐ সকলের সহিত ও উপরি উক্ত মন্তব্য
সমিলিত জ্ঞান ।

—একথায় যাঁহাদের বিশ্বাস না হয় বা প্রাচীন
দুগ্ধ ব্যাথার উপর বিশ্বাস করিয়া যাঁহারা তাঁদের
বড় সাধেব-বলকারক “ব্রথ্” ছাড়িতে সাহসী নাইন,
তাঁহারা এবিষয়ে দুই এক খানি ইংরাজী পুস্তক
দেখিলেই স্পষ্ট জানিতে পারিবেন যে, ইংরাজী
মাংসপরীক্ষায়ও দুগ্ধের নিকট মাংসের হাব্ হই-
য়াছে এবং দুগ্ধে যে শরীর পোষণ উপযোগী দ্রব্য
যথেষ্ট আছে—তাহা সকল ইংরাজ চিকিৎসকগণই
একাত্মক স্বীকার করিয়াছেন (*) এবং আমাদেব
এ গরম দেশে মাংস ইত্যাদি গরম খাদ্যের অধিক
ব্যবহার করা যে অস্বাভাবিক, তাহা অনেকানেক
বিজ্ঞ ইংরেজ পণ্ডিতগণ স্পষ্টভাবে বলিয়াছেন,
এমন কি—তাঁহারা তাঁহাদের এদেশে নবাবত
ইংরেজ দৈনন্দিক, মাংস ইত্যাদি গরমখাদ্য ছাড়িয়া

* Milk contains all the four classes of aliment
essential to health—practical Hygiene p. 231

দ্বিতীয় অধ্যায় ।

কেবল সাদাসিধে রুটী মাখন ইত্যাদি খাইতে যুক্তি দিয়া থাকেন ।* তবেই দেখ এদেশে মাংস ইত্যাদি গরম খাদ্য ছাড়িয়া, দুধের মত উপকারি খাদ্য ব্যবহার করা উচিত কি না ।

ইংরাজী,—মতে দুগ্ধ—বলকারক, পুষ্টিকারক, স্নিগ্ধ-কারক ইত্যাদি গুণযুক্ত ।

এ মতে পুরাতনঅতিসার, গুম্বাবায়ু(হিষ্টিরিয়া-) বাত, ইত্যাদি রোগে, দুধে আহার ঔষধ দুয়েরই কার্য্য করে । রুসদেশের বিখ্যাত ডাক্তার ফিলিপ্ ঐ সকল রোগে নিম্নমত ব্যবস্থায় দুধ খাওয়াইতে বলেন—ননী উঠাইয়া সেই ননীতোলা দুধ ১-৩ ছটাক মাত্রায় দিনের মধ্যে ৩৪ বার খাইতে দিবে । রাগের যেমন উপসম হইতে থাকিবে তেমনি মাত্রা বাড়াইয়া খাওয়াইবে । মধুমেহ (diabetes) রোগেও

(*) "The newly-arrived European should content himself with plain breakfast of bread and butter, with Tea and Coffee, and avoid indulgence in meat fish eggs or butter toast."

Sir Reynold martin's TROPICAL CLIMATES

খাদ্য বিচার।

ভাত্কারেরা দুধের ব্যবহার করেন, এ স্কট জনকিন্-
বলেন যে, তিনি একটি মধুমেহের রোগীকে—কেবল
দুধ খাওয়াই চিকিৎসা করায় ২৪ ঘণ্টার মধ্যে ঐ
রোগীর ৭ সের প্রস্রাব ও ১৯৩ গ্রেণ চিনি কমিয়া-
ছিল *।

(পৃথক পৃথক দুগ্ধ) —

(ক) নারীদুগ্ধ,—

মধুর, তৃষ্ণপাক, শীতল, অগ্নিকারক, বায়ুপিত্তনাশক*।
ইংজাজতে —নারীদুগ্ধ—শতকরা—৮০.৩.৬ ভাগ
জল, ৩১.২ভাগ কোজিন, ২৩.০ভাগ লবণ আছে।
ইহা ভিন্ন প্রসবের পর ৫৭ দিন পর্যন্ত দুধে এক রকম
"রেচক পদার্থ"† থাকে, যাহা পান করিয়া শিশুর কোষ্ঠ

(*) ,মধুমেহ রোগে প্রস্রাপ খুববেশী হয় ও প্রস্রাবের সঙ্গে
চিনি বার হয় ইহাই এ রোগের প্রধান লক্ষণ।

† নারীয়া-লঘুপয়ঃ শীতলদীপনং বাতপিত্তজিৎ ইত্যাদি । ভাব

* কোলেষ্ট্রম্—colostrum

দ্বিতীয় অধ্যায় ।

খোলসা থাকে । * নারীদুগ্ধে অন্য সকল দুগ্ধ অপেক্ষা,
চিনির ভাগ কিছু বেশী কিন্তু একমাষ পর্য্যন্ত কিছুকম
থাকে এবং কোষ্ঠন, ননী ও লবণের ভাগ বেশী হয়,
৮১০ মাষে চিনির ভাগ খুব বৃদ্ধিপায় এবং কেজিনের
ভাগ কমিয়া দাঁড়ায় ।

(খ) গাভীদুগ্ধ ।—

স্নিগ্ধ, কিছু গুরুপাক, রক্ত পিত্তের-শাস্তিকারক ও
শীতল গুণযুক্ত (১) । মতান্তরে,—ইহা জীবনীয়া
রসায়ন (পরিবর্তক) মেধাবর্দ্ধক ; বলকারক, স্তনা-
দুগ্ধ-বর্দ্ধক, সারক এবং শ্রম, ভ্রম, মদাতায়, শ্রীহীনতা,
শ্বাসকাস, যক্ষ্মা, অতিক্ষুধা, অতিতৃষ্ণা, জীর্ণজ্বর, মূত্র-
কৃচ্ছ্র ও রক্তপিত্ত-নাশক (২) ।

(*) “শিশুর আহার” নামক প্রস্তাবে এ বিষয়ের অন্যান্য জাতব্য
বিষয় লিখিত হইল ।

(১) গোষ্ঠীর মনোভষ্যাদি স্নিগ্ধং গুরুরসায়নং ।

রক্তপিত্তহরং শীতং মধুরং রসোপাকয়েৎ ॥ —সুশ্রুত

(২) * * * গব্যং তু জীবনীয়াং রসায়নং ।

কণ্ডক্ষীগহিতং মেধ্যং বল্যং স্তন্যকরং সরং ॥

শ্রম ভ্রম মলম্মাশ্বাস কাসাতিতৃট্ক্ষুধঃ ।

জীর্ণজ্বরং মূত্রকৃচ্ছ্রং রক্তপিত্তক নাশয়েৎ ॥ —বাগভট

খাদ্য বিচার।

চকসংহিতা মতে,—গাভীদুগ্ধ—স্বাদু, শীতল, মৃদু, স্নিগ্ধ, ক্লেদকর, গুরুপাক, দাতু-পোষক, জীবন-রক্ষক, পরিবর্তক ইত্যাদি গুণযুক্ত (১)।

ভাবপ্রকাশ মতে,—ইহার নিতা সেবনে, জ্বরাব্যাধি নাশ হয় এবং ইহা স্নিগ্ধ, শীতল, গুরুপাক, অল্প ক্লেম্মাকর এবং হ্রিদেশ-নাশক প্রভৃতি গুণযুক্ত (২)। ইংরা-জীমতে,—ইহাতে শতকরা ৮৪২.০ জল, ৪২.১ কেজীন, ২৮.১ নর্নী, ২৩.৯ চিনি এবং ৫.৭ লবণ আছে।

গাভীর বর্ণভেদে দুগ্ধের গুণের ইতর বিশেষ হয়, সে মতে, কৃষ্ণবর্ণা-গাভীরদুগ্ধ—বায়ুনাশক, পীতবর্ণার

(১) স্বাদু শীতল মৃদুস্নিগ্ধং বহুলং ক্লেম্ম পিচ্ছিলং।

গুরু মন্দং প্রসন্নক গণ্যং দৃশ্যগুণং পয়ঃ।

তদেবগুণ মেবোজঃ সমান্যাদভিবর্কিয়েৎ।

অবরং জীবনোদ্যানং ক্ষীরমুক্তং রসায়নং ॥ চবক।

(২) গব্যং দুগ্ধং বিশেষেণ মধুরং রসপাকয়োঃ।

শীতলং স্তন্যকুং স্নিগ্ধং বাতপিত্তাশ্রনাশনম্ ॥

দ্রোণদাতুমলজ্যোতঃ কিঞ্চিৎ ক্লেদকরং গুরু।

জ্বরাসমস্তরোগাণাং শান্তিকুং সেবিনাং সদা—ভাবঃ।

দুগ্ধ—বাতপিত্ত-নাশক, শ্বেতবর্ণারদুগ্ধ—গুরুপাক ও
শ্লেষ্মাকর এবং রক্তবর্ণা গাভীরদুগ্ধ বায়ুনাশক (১) ।

নব-গাভীর দুগ্ধ—ত্রিদোষনাশক, তৃপ্তকর এবং
বলকর (২) ।

গাভীর আহারের তারতমানুসারে দুগ্ধের গুণ
ভেদ হয় যে মতে, অন্নান্ন-ভাজা-গো-দুগ্ধ—গুরুপাক,
ককবর্দ্ধক, বর্ণকারক, পুষ্টিকারক, স্বাস্থ্যকারক গুণযুক্ত
এবং যাহারা তৃণ বীজ প্রভৃতি ভক্ষণ করে তাহাদের
দুগ্ধ গুণযুক্ত ও হিতকর (৩) ।

অন্ন গরম গাভী বা ছাগ-দুগ্ধ মশ্নন করিয়া
তৈলের ভাগ হুলিয়া ফেলিলে, ঐ দুগ্ধ লঘুপাক

(১) কৃষ্ণায়াগোভবেদ্যুঃসংবাহাবি ওষাধিকং ।

পীতয়া হরতে পিত্তং তথাবাত হবং ভবেৎ ॥

শ্লেষ্মলং গুরুগুয়া রক্তচিহ্নাৎ বাতলং ।” ভা, প্র,

(২) বহুপিপ্যা ত্রিদোষহং তর্পণং বলকং পরং । ভা, প্র,

(৩) স্বাদান্নভক্ষণাজ্জাতং ক্ষীরং গুরুককপ্রদং ।

তত্ত্বর্ণ্যাংপবংবৃষ্যাং সুস্থানাং গুণবায়কং ।

পলাল ত্বর্কাসি বীজজাতং চৈবৈহিতং । ভা, প্র,

পুষ্টিকারক, জ্বর এবং বায়ু পিত্ত ও কফরোগ নাশক (১)।

এই দুগ্ধ ইংরাজী মতের (Butter milk) তুল্য, এমতে ইহা জল ইত্যাদির সহিত খাওয়া ভাল, ইহাতে তৈলপদার্থ ও লাবণিক-পদার্থের ভাগ কম ও চিনির ভাগ বেশী (আধ্‌সেরে ৪৪৮গ্রেণ) এবং তৈলের ভাগ খুব কম (আধ্‌সেরে ৪৯গ্রেণ) থাকে। এই প্রকার দুগ্ধ জার্মানী দেশে বালকের আহ্বারের জন্য ব্যবহৃত হয়।

কাঁচা দুগ্ধ—ভার এবং চক্ষু রোগকারী (২)। পক-
দুগ্ধ (জাল্দেওয়া দুধ) —লঘুপাক (*) এবং ধারোক্ষ
দুগ্ধ (দোহন হইলে যতক্ষণ গরম থাকে)—অধিক
জলকারি হয় (৩)।

(১) ক্ষীরং গব্যমধাজং বা কোফং দস্তাহতং পিবেৎ

লঘু বৃষ্যং জ্বরহরং বাতাপিত্ত কফাপহং ॥ ভাবঃ

(২) পরোহতিষ্যানি শুর্মানং প্রায়শঃ পরিকোত্তিতং। মুশ্রুত

(*) জাল ধোওয়া দুধ গরম গরম বাইলে কফ ও বায়ুনাশক
এবং ঠাণ্ডা হইয়া গেলে, পিত্তনাশক হয় যথা—

“পরোহতিষ্যানি শুর্মানং শূতোক্ষং কফবাতজিং।

শূতশীতকুপিতরং সদ্যোহৃদং রসায়নম্। বাগভট্

(৩) * * ধারোক্ষং শুণ্বৎক্ষীরমিতি। ঐ

চন্দ্র ও সূর্য্য কিরণের সহিত জীবদেহের বিশেষ
স্বস্বক থাকায়, রাত্রিকালে চন্দ্র কিরণের গুণে এবং
পবিত্র শূন্য থাকায়, প্রাতঃকালের দূক্ষ ভাবও
শীতল গুণযুক্ত হয় এবং দিবাভাগে সূর্য্যের তাড়নে
এবং ব্যায়াম ও বায়ু সেবন গুণে অপবাহুর দূক্ষ-বায়ুর
স্বৈর্য্যাকর, শ্রান্তনাশক এবং চক্ষুর দীপ্তকর গুণযুক্ত (১)

বৎসাহীনা ও বালবৎসা গাভীর দূক্ষ অত্যন্ত
অনুপকারী (২) । — এই মতটীর সহিত ইংরাজী
যতের বেশ মিলন আছে । ইংরাজীতে, বাল
বৎসার দূক্ষে পূর্ব্বোক্ত “বেচকপদার্থ” থাকায়, উচা
সেবন করিলে উদবাসয় বোগ জন্মাইবার সম্ভাবনা
এবং বৎসাহীনার দূক্ষে “তৈনদ্রবের” অধিকা জন্য

(১) প্রায়ঃ প্রাভাতিকং সূর্য্যং গুরু বিধিষি শীতলং ।

রাত্রৌ সৌম্য গণাভ্যাস্ত ব্যায়ামাভাবতপ্তথা ॥

দিবাকরাভিতপ্তানাং ব্যায়ামানিল সেবনাং ।

বাতামুলোমি শ্রান্তিৰ্গ্নং চক্ষুৰ্য্যং চাপবাহিকং । সুশ্রুত

(২) বিবৎসা বাল বৎস্যাঃ পরোদোষলমুভয়ং । তা, প্র,

গুরুপাক । ইহা ভিন্ন, ইংরাজী মতে বাছুরের বয়স ভেদে দধের সারদ্রবের যে কমবেশী হয়, সে স্বৰূপে অধ্যাপক ম্যাকনামারা বাংলাদেশের গাভী দুগ্ধ পরীক্ষা করিয়া যে মন্তব্য দিয়াছেন, নিম্নে তাহার উল্লেখ করা গেল,—

বাছুরের বয়স যত মাষ	দৈনিক যত দুধ হয়	শতকরা নির্জল দ্রব্যের পরিমাণ	শতকরা মাখনের পরিমাণ	শতকরা চিনির পরিমাণ	শতকরা চর্কির পরিমাণ	শতকরা লবণের পরিমাণ
১ মাষ	১৪সের	১৫.১২	৫.৫০	৩.৯৮	৫.৯৮	০.৭৬
২ "	১০। "	১২.৮২	৪.৩০	৪.৪০	৩.৬০	০.৭০
২। "	১০। "	১৫.২৮	৫.৭৬	৪.১	৪.১০	০.৮৪
৫ "	১২। "	১১.৯০	৪.৩০	৪.৩	২.৫২	০.৭৮
৬ "	১৬। "	১২.০৪	৪.৩০	৪.১০	৩.২০	০.৭০
৭ "	১০। "	১১.৬৫	৫.৪০	৩.৮৬	১.৯০	০.৮২
১০ "	১২। "	১১.৯২	৪.২০	৪.৩৭	৩.০০	০.৬৮

মহিষী দুগ্ধ —

ইহা গাভীদুগ্ধ অপেক্ষা স্নিগ্ধতর ও গুরুপাক এবং চক্ষুরোগ-কারক, বায়ুনাশক, শীতল ও নিদ্রাকারক (১) । ইংরাজী মতে—নির্জ্বল পদার্থের ভাগ অধিক থাকায় ইহা গাভীদুগ্ধ অপেক্ষা অধিক বলকারক ও পুষ্টিকারক ।

ছাগিদুগ্ধ ।—

গাভীদুগ্ধের সম গুণকারী ও ক্ষৌণ দেহীর পক্ষে হিতকারি এবং সকল রোগেরশান্তিকর (২) । ইংরাজী মতে—ইহাতে শতকরা ৮৬.০ রস ৪১.১ কেজীন ২৮.০ ননী এবং ৩০.০ ভাগ চিনি ও লবণ আছে এবং ইহাতে গাভীদুগ্ধ অপেক্ষা মারজব (caseine) ও চিনি আছে । ছাগদুগ্ধে হাবছিকএসিড (Hircic acid) নামক অম্ল থাকায়, ইহাতে একরূপ দুগ্ধ থাকে ।

(১) মহাভিষ্যন্দি মধুবৎ মাহিষং বহ্নিনাশনং ।

নিদ্রাকরং শীতকরং গব্যান্নস্নিগ্ধতবং গুরু ॥ সূত্রত ।

(২) গব্যত্বা গুণং রাজং বিশেষাচ্ছোশিনাং হিতং ।

দীপনং লবসংগ্রাহি ষামকাসাস্ত পিত্তহৃৎ ॥ সূত্রত ।

গর্দভী দুগ্ধ* —

উষ্ণ বলকারক, হৃদ পদের বাতরোগ নাশক, মধুরাস্ন, পশ্চাত লবণ রসবিশিষ্ট, রুক্ষ ও লঘু (১) । ইংরাজী মতে—ইহাতে ৯০.৭.০ জল ১.০ কেজিন, ১৩.২ ননী, ৬.৫ ভাগ লবণ ও চিনি আছে । এমতে ইহাতে অন্যান্য দুগ্ধ অপেক্ষা সারপদার্থ ও নবনীৰ ভাগ কম আছে এবং চিনির ভাগ বেশী থাকায়, ইহা অনেকাংশে নারীদুগ্ধের সমগুণকারী এজন্য স্তন্য-পায়ী বালকদের পক্ষে বিশেষতঃ অগ্নিমান্দ্য জন্মিলে গর্দভী দুগ্ধ বিশেষ উপযোগী ।

মেথী দুগ্ধ—

মধুর স্নিগ্ধ পিত্তশ্লেষ্মা-বর্জক ও শুকপাক এবং হাঁপকাসে বিশেষ উপকারী (২) । ইংরাজী মতে

* আয়ুর্বেদ মতে ইহা একশক শ্রেণীভুক্ত ।

(১) উষ্ণ ৫৫ কশকং বল্যং শাখ্যবাতহরং পয়ঃ ।

মধুবান্নরসং রুক্ষং লবণান্নরসং লঘু । সূক্ত ৩

(২) জ্বরিকং মধুরং স্নিগ্ধং শুকপিত্ত কফাবহং ।

পথ্যং কেবলবাতেষু কাশেচা দল সম্ভবে ॥ ৬

ইহাতে ৮৫৬-জল ৩১.২ কেজিন, ২৯.২ ননী ৩৪.৭ চিনি এবং ৪.৭ ভাগ লবণ আছে এবং ইহা অনেক কাংশে ছাগী দুগ্ধের সম গুণযুক্ত ।

ইহাভিন্ন আরও অনেক রকমের দুগ্ধ আছে অব্যবহার্য বোধে তাহা দর উল্লেখ করা গেলনা ।

(সেবন বিধি)

(১) দুগ্ধমাত্রেই অমিশ্রিত (জল দেওয়া) হইলে লবণাক্ত হয় সুতরাং জল দিয়া খাওয়া উচিত । নাবীদুগ্ধ কাঁচা থাকিলে উপকার হয় (১) ।

(২) অধিক সিক্ত করিলে দুগ্ধমাত্রই গুরুপাক হয় কিন্তু ইহার পুষ্টিকারক ক্রিয়ার বৃদ্ধিপায় (২) ।

(৩) দূষিত (পচা) দুগ্ধদুগ্ধকৃত অম্লদার্থাক্রান্ত (টকহলে) বিবর্ণ, বিরস, লবণসংযুক্ত বিপ্রথিত (ছড়া) দুগ্ধপান করিলে না (৩) ।

(১) নারীশরীর স্বাস্থ্যের হিতংসুগুণ হিতং—ইত্যাদি । ভাঃ

(২) * * * তদেবাতিগুণং সর্পি গুরু বৃহৎচাভ্যে । সুক্রমঃ

(৩) অনিষ্টগুণময়ক বিবর্ণং বিরসঞ্চযং ।

বজ্রং সলবণ শরীরং যচ্চ বিপ্রথিতং ভবেৎ । সুক্রমঃ ।

(৪) হৃদয়ের সহিত অক্লিক জল মিশাইলে লঘু হয় এবং জল সহিত হৃদয় অত্যন্ত গুরুপাক । এই মতটীর সহিত ইংরাজী মতের বেশ মিলন আছে ।

(৫) জীর্ণজরে ও ক্ষীণদেহে হৃদয় অমৃত্যেব নায় কার্যকারি কিন্তু তরুণ জবে বিষবৎ কার্য করে (১) । এই নিয়মটির আজকাল বড়ই অনাদর দেখা যায়, এক দিকে কতগুলি অব্যবহিক ডাক্তার তরুণ জবে হৃদয় খাবাইয়া নৌজেব বাহাদুরী দেখান, অপর পক্ষে কোন কোন কবিরাজ “জবন্তেহৃদ” প্রণয়নেও দিতে চাননা কিন্তু বড়ই হৃৎশের কথা যে, এই উভয় শ্রেণীই নিত্য গায়ের জোরে কায করেন । সকল কবিরাজী শাস্ত্রেই জীর্ণ, ক্ষীণ, দুর্বল বোগীকে হৃদয় দিয়া বল রাখিতে বলেন, অথচ কবিরাজ মহাশয় বলবদ্ধা দ্বয়ে থাক, অবসন্ন হ’য়ে মহামুখে পড়ার উপক্রম হলেও এক ফোটা হৃদয় জীবন বক্ষাকবেন না (*) । অপর পক্ষে বোগীর দেহ রক্তপূর্ণ, রসে চোন্ধু মুখ টম্ টম্ করছে, হৃদয়

(১) “জীর্ণজবে কফেক্ষীণে ক্ষীরং স্যাদমৃতোপমং ।

তদেব তরুণে পীতং বিষবদ্ধস্তিমানবং ॥ সুশ্রুত ।

(*) প্রকৃত প্রস্তাবেই হৃদয়ের নামে আত্মকাইয়া উঠেন এমন হুই এক জন কবিরাজের সহিত আমার বিশেষ পরিচয় আছে, তাঁহা দের দৃঢ় বিশ্বাস যে, হৃদয়ে গেছা বাড়ায় সুতরাং জরমতে কি ক্ষত রোগে হৃদয় দিলে গেছা বৃদ্ধি হয়, বলাবাহুল্য তাঁহাদের এধারণা সম্পূর্ণ ভ্রমপূর্ণ ।

দ্বিতীয় অধ্যায় ।

ডাকার নাম মাত্র নাই, খাবার নাম কল্পে গা বসি বসি কর।
ডাকার বাবু দৌল্লখ্যকারি (Antiphlogistic) চিকিৎসার ত্রুটি
হয়ে, গাড়ি গাড়ি মৃতকাবেক ও স্বর্ণকারক (diuatic and
diaphoratic) অল্প খায়হিয়া রোগীর বল কমাইবার চেষ্টার
আছেন কিন্তু পথ। দেওয়া হচ্ছে ষড়া ষড়া দুগ্। মোট: মুদ্রিতেই
বুকে দেখুন, এ অবস্থায় দুগ্ দেওয়া কতদূর সম্ভব ? বাস্তবিক
পক্ষে কতগুলক গোঁড়া কথিরাজ, আব গোঁয়ার ডাকার চিকিৎসা
কালে দুগ্গপথের বড়ই অপব্যবহার করেন, তাঁহাদের উভয়েরই
জানা উচিত যে, দুগ্গ স্বস্থকে আমাদের আয়ুর্বেদশাস্ত্র যাহা
বলিয়া গিয়াছেন, তাহাতে ভাল ব্যবহার আব কেহই রাহির
কবিত্তে পাবিবেন না। ধরন্তবির উপর মতচ লাইয়া বাহ্যতুরি
লটবার ক্ষমতা কাহারও নাই। —সুতরাং জীর্ণ জব প্রভৃতি
যে যে স্থানে আয়ুর্বেদ দুগ্গের ব্যবস্থা করিয়াছেন অবশ্যই সেই
সেই স্থলে দুগ্গ অগতের কার্য কবিরে, ভগ্নদেহে স্নেহ কবিরে,
শবাব ইল্লিয় মন এবং আত্মাব সংযোগ শক্তির বৃদ্ধি পাইয়া,
পরমায়ু বৃদ্ধি পাইবে সুতরাং নির্ভয়ে সেবন করিতে দেও।

(*) আয়ু বা পবমায়ু যে কি তাহা ঠিক করা বড় কঠিন
মহণি চরক আয়ুর এই রূপ সংজ্ঞা করিয়াছেন যথা,—
শরীরেন্নিয় সত্যাত্মা সংযোগধার জীবিতং ।
নিত্যগচ্চানুবদ্ধচপর্ধ্যাযৈবায়ুকচ্যতে ॥

অর্থাৎ শরীর, ইল্লিয় মন এবং আত্মার সংযোগ শক্তিই
আয়ু, তাহা হইলে ইহা অনেকাংশে ইংরাজীমতের জীবনীশক্তি
(vital powr) তুল্য ।

খাদ্য বিচার ।

আম আমজরে (*) যেখানে দুধ খাইতে নিষেধ করিয়াছেন
সেখানে নিশ্চই বিষের কার্য করিবে ইহা ভাবিয়া ব্যবহারে

(*) অরুচিশ্চাষিপাকশ্চ গুরুত্বমুদরস্যচ ।

হৃদয়স্য। বিগুহ্মশ্চ তন্দ্রা চালস্য। মেঘচ ॥

জরোহবিমর্গী বলবান দোষাণামপ্রবর্তন ।

লালপ্রসেকোহলাসঃ ক্ষুমাশো বিরসমুখং ।

স্তব্ধ সুপ্তগুরুত্বক গাত্রাণাং বহুমূত্রতা ।

নবিড়্ জীর্ণা নচ গুলিজ্বরস্যামসালক্ষণং ॥ চরক

অর্থাৎ—

অরুচি, অবিপাক, উদরেরভার, ক্ষুধারঅভাব, মুখের
বিরস, শরীর ভার বোকা, দেহে সবল প্রভৃতি আমজরের
লক্ষণ। আর এই আমজরেই কবিরাজী শাস্ত্র দুধ খাইতে
বারণ করিয়াছেন, এখন বিজ্ঞ ডাক্তার মহাশয়েরা বিবেচনা করে
বলুন দিকি, এ অবস্থায় রোগীকে দুধ দেওয়া উচিত কি না এবং
ঐ অবস্থায় দুধ খাওয়াইলে “দৌর্ভাগ্যকারি-চিকিৎসার” বিপ্লবিত
কার্য্য করা হয় কিনা ?

দ্বিতীয় অধ্যায় ।

স্নান হও ।

(৬) রাতে দুগ্ধ সেবন করিলে চক্ষুর হিত হয় ।

(ইংরাজীমতে) কদাহারী বিষ্ঠাভোজী পশুর দুগ্ধ পান করা নিতান্ত অন্যায় ।

(৭) বসন্ত প্রভৃতি সোঁয়াটীয়া রোগগ্রস্ত পশুর দুগ্ধ পান করিবে না।

(৮) দুগ্ধেব সহিত জল বা অন্য কোন পদার্থ মিশ্রিত না থাকে সে বিষয়ে সতর্ক হওয়া আবশ্যিক (*)।

পাত্রের দোষে অনেক সময় দুগ্ধ মন্দ গুণযুক্ত হয় সুতরাং দোহন ও জালপাত্র খুব পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা আবশ্যিক ।

কোন কোন সময় গাভী দুগ্ধে একরূপ বিশেষ গন্ধ পাওয়া যায় (যাহাকে রসুনে লাগা বলে) ঐ সময় সেই গাভীর দুগ্ধ খাওয়া ভাল নহে।

পূর্বের প্রমাণ দেখান হইয়াছে যে, অধিক জাল

(*) ল্যাক্টোমিটার (lactometer) ল্যাক্টোস্কোপ (lactoscope) ল্যাক্টো-বাটাইরোমেটার (lactobutyrometer) প্রভৃতি যন্ত্র সাহায্যে দুগ্ধের দৃঢ়তা পরীক্ষা করা যায়।

খাদ্য দিয়ার ।

দেওয়া দুধ খাওয়া অনায়াস, এক্ষণে আবার সাবধান করা
যাইতেছে যে, মুখ প্রিয় করিবার জন্য বাঁহারা খুব
ঘন দুধ পান করিতে প্রস্তুত, বাস্তবিক পক্ষেই
তাঁহারা দুধের ধর্ম নষ্ট করিয়া পান করেন, অমতে
বিষ-তুলিয়া লন । এক বলকের দুধ প্রকৃতই বলকর
প্রভৃতি ধর্মযুক্ত, ইহা জানিয়া শুনিয়া ও কতগুলি
বিলাসীর দল দন দুধের পক্ষপাতি, এমন কি তাঁহারা
বলেন যে আঙ্গুলে দুধ না লাগিলে তাহা কি কখন
খাওয়া যায় ! সন্তরে অপেক্ষা পাড়'গে'য়ে মহাশয়-
দের এই রোগটী কিছু বেশীবেশী । আমরা ঐ সকল
মহাপ্রভুদের বারংবার বলিতেছি, “বনাবর্তন দুধের,
মায়াটী ছাড়ুন । পেট মোটা হইলেই যে বল
অধিক হয় এমন নহে ,

দ্বিতীয় অধ্যায় ।

১১শ। দধি (ক্ষীরজা)।

অন্নরসযুক্ত রূপান্তরিত দুগ্ধকেই দধি বলা হয় ।
আয়ুর্বেদ মতে—ইহা স্নিগ্ধ ও উষ্ণ; পীনস বিষম-
জ্বর, অতিসার, অরুচি ও মূত্রকৃচ্ছ রোগের—শান্তি-
কর; তেজস্কর, আয়ুর্বর্দ্ধক এবং মঙ্গলজনক গুণ-
যুক্ত (১) ।

সাধারণতঃ দধি তিন প্রকারে—মধুর, অম ও
অত্যম্ন । মধুর রস হইলে—চক্ষুরোগ জন্মায় এবং
কফ ও মেদের বৃদ্ধি করে । অন্নরস হইলে—পিত্ত
শ্লেষ্মার বৃদ্ধি করে এবং অত্যম্ন হইলে—রক্ত দূষিত
করে (২) ।

দধি মন্দজাত হইলে অর্থাৎ ভাল নাজমিলে
বিদাহি হয় (খাইলে গলা জলে) এবং মল মূত্র ও
বায়ু পিত্ত কফের বৃদ্ধিকরে (৩) ।

(১) স্নিগ্ধমুষ্ণং পীনসবিষমজ্বরতিণ্ডারোচকমূত্রকৃচ্ছ কাশ্যপ্লবং
পহং বুধ্যং প্রাণকরং মঙ্গলক ইত্যাদি । সুশ্রুত

(২) মহাভিষ্যন্নি মধুৰং কফমেধো বিবদ্ধনং ।

কফপিত্ত কৃদম্নং স্যাদত্যম্নং রক্তদূষণং । সুশ্রুত

(৩) বিদাহি স্তম্ভবিমূত্রং মন্দজাতং ত্রিদোষকং । সুশ্রুত

জ্বালদেওয়া তুধের দধি অধিক উপকারী । ইহা বায়ু ও পিত্তের শান্তিকর, কুচিকর, অগ্নিকর, বলকর এবং ধাতুপোষক গুণযুক্ত (১) ।

অমার দধি অর্থাৎ দধিতে তৈলভাগ না থাকিলে উহা কৃষ্ণ, মলবোধক, বায়ুরুদ্ধিকর, দোষযুক্ত কিন্তু লঘুপাক, অগ্নিকর ও কুচিকর গুণযুক্ত হয় (২) ।

দধিরসব—গুরুপাক, পুষ্টিকর, অগ্নিকর, বায়ুর শান্তিকর এবং কফ ও শুল্কের বর্ধনকর (৩) ।

ইংরাজা মতে দধিতে “ল্যাকটীক্-এসিড্” নামক অম্লের ভাগ আছে । এমতে ইহা শৈত্যকারক, অগ্নি-কারক ইত্যাদি গুণযুক্ত ।

(১) শূতাংমীবাতু যজ্জাতংগুণবদ্ধধি তংস্মৃ তং ।

বাতপিত্ত হরংকৃত্যং ধাতুগ্নিবল বর্ধনং । সুশ্রুত

(২) দধিত্বদাবং কৃষ্ণঃপ্রাহিবিষ্টস্তি বাতলং ।

দীপনীয়ং লঘুতরং সৰ্ব্বায়ং কুচিপ্ৰদং ॥ সুশ্রুত ।

(৩) সংস্বাহ গুরুবৃষ্য বাতবহ্নি প্রাণাশনঃ ।

সান্নো বস্তুপ্রশমনঃ শুক্রেগ্নেয়্য বিবর্জনঃ । ভা, প্র,

(বিশেষ বিশেষ দধি)

গবাদধি । ———

স্নিগ্ধ, বলকারক, অগ্নিকারক, পুষ্টিকারক, রুচি-
কারক এবং বায়ুনাশক (১) ।

মহিষ দধি । ———

মধুৰ, পুষ্টিকর, বায়ুপিণ্ডের শান্তিকর, এবং কফ-
বর্ধক (২) ।

ছাগ দধি । ———

কফপিত্তনাশক, অগ্নিকারক এবং হৃৎকাসে
সুপথ্য (৩) ।

ইহা ভিন্ন অন্যান্য দুগ্ধজাত দধির আমাদের দেশে
চলন নাই সুতরাং সে সকলের উল্লেখ করা গেলনা ।

(সেবন বিধি)

(১) গবাদধি কাপড়ে ভাঁকিয়া লইলে অধিক উপকারী হয় ।

(১) গব্যং দুগ্ধাত্মং বল্যং পাকেন্দ্রাহ কচিপ্রদং ।

পবিত্রং দাপনং স্নিগ্ধং পুষ্টিকং পবনপহং ।” ভা, প্র,

(২) “মহিষং দধিহুস্তিহং শ্লেষ্মণং বাতপিত্তহুং ইত্যাদি—ভা, প্র,

(৩) “দধ্যাজ্জং কফপিত্তহুং লঘুপাকে বিমাপহং ।

দুর্গাম ধ্বংসকরণেযু হিতবশেষে চ দীপনং” ॥ সুশ্রুত ।

(২) দধির সর অত্যন্ত গুরুপাক বাহাবা দধিব “মাথা” ঝাইতে বাস্ত তঁাহাবা এ বিষয়টী স্মরণ বাস্তবেন ।

(৩) শরৎ গ্রীষ্ম ও বসন্তকালে দধি সেবন অপ্রশস্ত এবং হেমন্ত শিশির ও বর্ষাকালে প্রশস্ত (১) ।

(৪) দধি সহিত চিনি মিলাইয়া খাইলে বিশেষ উপকারি হয়, এই প্রকার দধি—তৃণা, দ্বাহ ও বলাগিতে -খাস্তকাবক (২) ।

(৫) দধি সহিত শুড মিলাইলে উহা বায়ুন শক, গুটিবাবক, পরিবর্তক, তৃপ্তিকারক ওগুরু কিল কিছু গুরুপাক হয় (৩) ।

(৬) পচা, দুর্গন্ধ যুক্তদধি খাওয়া অন্যায্য ।

(৭) বাত্রে দধি ভোজন করিবেন না, আবশ্যক হইলে ঘৃত বা চিনি মিলাইয়া খাওয়াই বিধি (৪) ।

(১) শব্দগ্রীষ্ম বসন্তেযু প্রায়শো দধিগহিতং ।

হেমন্তে শিশিরেচৈব বর্ষায়ু দধি শম্যতে ॥— সুশ্রুত ।—

(২)*** গ্রেঠ তৃণাপিষ্টাপ্রনাশি—ইত্যাদি । ভা, প্র,

(৩)*** বাস্তি বাতনাশি বুযা বুংহণ—ইত্যাদি । ভা, প্র,

(৪) ননক্তং দধিভৃঞ্জীত নচাপ্য ঘৃত শকরাং । সুশ্রুত

দ্বিতীয় অধ্যায়

১২। তক্র—যোল।

দধির সহিত অর্দ্ধভাগ জল মিলাইয়া
করিয়া উহার নবনী উঠাইয়া ফেলিলে এবং উৎ
অতি তরল বা গাঢ় না হইলে তাহাকে তক্র বলে এবং
নির্জল দধি মস্থন করিয়া উহাতে ননীৰ ভাগ
থাকিয়া গেলে তাহাকে পোল বলা হয় (১)।

তক্র মধুর ও অম্লাস্বাদ- উষ্ণবীৰ্য্য, লঘু, কক্ষা-
আগ্নিকর এবং বায়ু শ্লেষ্মানাশক। বিষব্যাধি, অতিসার,
গ্রহণী, পাণ্ডুরোগ, অর্শ, প্লীহা, গুল্ম, অরুচি, বিষমজ্বর,
তৃষ্ণা, বমন ও গুল রোগের শান্তিকারক। পাকৈ
মধুর, মুখপ্রিয় এবং মুত্রকৃচ্ছ্র রোগ বা তৈলাক্ত
দ্রব্য খাইয়া বোগের উৎপত্তি হইলে তাহার শান্তি-
কারক (২)।

(১) মস্তনাপি পুংগভত স্নেহমর্দ্ধোদকস্তথং ।

নাতিগাঢ়ং এবং তক্র মাধমং তুৱয়ং বসে ॥

ষষু স্নেহমজ্জলং যথিতং যোলমুচ্যেতে ॥ সু, সং, ।

(২) তক্রং মধুরম্ কষায়ানুরসমুণ বীৰ্য্যং লঘু

কৃষ্ণমাগ্নীপনং গবশোকতিসার গ্রহণী পাণ্ডুরোগার্শপ্লীহগুমাণো-
চক বিষমজ্বর তৃষ্ণা হৃদি প্রদেকশূল মেহঃ শ্লেষ্মানিলহরং মধু
বিপাকং লঘুং মুত্রকৃচ্ছ্র স্নেহ ব্যাসং প্রশমনমধুযাক ॥ সু, সং

ঋদ্য ষিটার ।

—
কুপিত নাশক প্রভৃতি গুণযুক্ত (১) ।

তক্র, মধুব হইলে,—শ্লেষ্মা কুপিত ও পিত্তের শান্তি করে । অন্ন হইলে,—বায়ু শান্তি করে কিন্তু পিত্ত বৃদ্ধি করে । ইংরাজ মতে,—ইহাতে লবণ ও চিনির ভাগ আছে, এমতে ইহা শৈত্যকারক, অগ্নি-কারক, বলকারক প্রভৃতি গুণযুক্ত ।

(সেবনবিধি) ।

(ক) গ্রীষ্ম কালে তক্র সেবন করিবে না ।

(খ) ক্ষতরোগে, দুর্বল শরীরে, মুচ্ছা ভ্রম দাহ ও বহুপিত্ত রোগে, তক্র ব্যবহার উচিত নহে (২) ।

(গ) শীতকালে অগ্নিমান্দ্যে, কফজ বোগে, মল মূত্রের রোধে এবং বায়ু কুপিত হইলে তক্র সেবন প্রশস্ত (৩) ।

(১) বাতপিত্ত হরং ষোলং মণ্ডিতং কফপিত্তহুং । —ভা, প্র,

(২) নৈবতক্রং ক্ষতে দদ্যাদ্রোণিকালে ন দুর্দলে ।

ন মুচ্ছা ভ্রমদাহেযু ন রোগে রক্তপৈত্তিকে ॥ ভা, প্র,

(৩) শীতকালে অগ্নিমান্দ্যে চ কফো শ্লেষ্মাময়েচ্ চ ।

মার্গাবরোধে হৃষ্টে চ বায়ৌ তক্রঃ প্রশস্যতে ॥ সু, সং,

(ঘ) বায়ুরপ্রকোপে অম্লরসাক্ত (টক্‌ ফোল) সৈন্ধব সহ সেবন করিবে ।

(ঙ) পিত্তের প্রকোপে মধুর রসাক্ত তক্র (মিঠাফোল) চিনিব সহিত খাইবে ।

(চ) কফের প্রকোপ থাকিলে মধুব রসাক্ত তক্র, শুঠ, পিপ্পল, মরিচ ও যবক্ষার সহ সেবন করিবে (১)।

(ছ) দুগ্ধেব সব পচাইয়া তাহা হইতে যে পচা ফোল তৈয়াব করা হয়, তাহা পান করা উচিত নহে ।

(জ) সদ্য দধি উৎপন্ন তক্রই উপকারি সুতরাং তাহাই পান করিবে ।

(ঝ) অল্প গুড় বা চিনি মিলাইয়া তক্র খাইবে ।

(ঞ) লবণ বর্জিত ফোল খাইবে না

(১) বাতেহঅম্লং সৈন্ধবোপেতং দ্বাদুপিত্তেসমশর্করং ।

পিত্তেক্ত্রং কফেচাপি ব্যোষক্ষারসযাযুতং ॥ ভা, প্র

খাদ্য বিচার ।

১৩। স্নাত-আজ্য ।

স্নাত আমাদের দেশের একটি প্রধান ও পবিত্র খাদ্যদ্রব্য মধ্যে গণ্য । প্রাচীন হিন্দুগণ দেব দ্বিজ অতিথী সেবায়, অল্প বিস্তর স্নাতের সংমিশ্রণ রাখা একান্ত অবশ্যক বলিয়া জানিতেন; স্নাত না করিয়া দেবতার ভোগ দিবার রীতি আজও আমাদের দেশে নাই ।

স্নাত মাত্রেই শীতবীৰ্য্য-মৃদু মধুর, অল্প চক্ষুরোগ কারি স্নিগ্ধ, বায়ু পিত্তের শান্তিকর, অগ্নিকর, দীপ্তিকর, স্মৃতিকর, মেধাবর্দ্ধক, কান্তিকারক বলকারক, আয়ু-বর্দ্ধক, স্মরণবর্দ্ধক, লাভণ্যকারক, পুরুষত্ববর্দ্ধক, ও জ্বর-বারক, দৃষ্টির হিতকর, কিন্তু গুরুপাক শ্লেষ্মাবর্দ্ধক এবং উন্মাদ, মৃগী শূল, জ্বর, আনাহ প্রভৃতি রোগের শান্তিকর (১) ।

(১) স্নাতস্ত সৌম্যং শীতবীৰ্য্যং মৃদু মধুর সমুত্তমজ্জাতি যাদি স্নেহন মুৰা বটাম্বাষাপম্বার শূল জ্বানাহ বাতপিত্ত প্রশমন মগ্নি দীপন স্নাতি মেধা কান্তিদর লাভণ্য সৌকুমার্য্যোজ্জ্বেজ্জ বলকর মায়ুষ্যং বৃষ্যং মেধ্যং বয়ঃস্থাপনং গুরু চক্ষুষ্যং শ্লেষ্মাতিবর্দ্ধনং পাপশমী প্রশমনং বিষহরং রক্ষোহ্বক । অ, সং,

(ক) গব্য দ্ব্যত । —

গব্য দ্ব্যত পরিপাকে মধুর, শীতল, বায়ুপিত্ত নাশক, বিশেষ দৃষ্টির হিতকর, বলকর এবং অন্যান্য সকল জাতীয় দ্ব্যত অপেক্ষা অধিক গুণকারী (১) ।

(খ) মাহিষ দ্ব্যত । —

ইহা অত্যন্ত — মধুর, গুরুপাক, রক্তপিত্ত নাশক, ক্ষেমা বৃদ্ধিকর ও বায়ু পিত্তের শান্তিকর (২) ।

দ্ব্যত মাত্রেই পুণাতন হইলে অধিক গুণযুক্ত হস্ত কিস্ত পুণাতন দ্ব্যতের (*) আভ্যন্তরিক ব্যবহার খুব কম স্মরণ্য তাহার বিষয় এ পুস্তকে উল্লেখ করা গেলনা ।

কাঁসপাত্রে দশ দিন দ্ব্যত থাকিলে তাহা খাওয়া উচিত নহে ।

(১) বিপাকে মধুৎ শীতং বাতপিত্ত বিষাপহং ।

চক্ষুশ্রাব্যং বলকং গব্যং সর্পিণ্ডগোত্ররং ॥ অ, সং

(২) মধুৎ রক্তপিত্তঘ্নং গুরুপাকে কফাবহং ।

বাতপিত্তপ্রশমনং সুশীতং মাহিষং দ্ব্যতং ॥ অ, সং,

(*) এগার বৎসরের পুণাতন দ্ব্যত হইলে তাহাকে কুস্তমর্পি তাহার অধিক দিনের হইলে মহাদ্ব্যত বলে । —

দুগ্ধজাত অন্যান্য খাদ্য ।

ছানা ।——

ইহা মল মুত্র রোধক, বায়ু বৃদ্ধিকর, রুক্ষ ও
অতিশয় গুরুপাক(১) ।

ক্ষীর (কিলট)——

ইহা গুরুপাক, বায়ুর-শান্তিকর, পুরুষত্ব-বর্দ্ধক
এবং নিদ্রাকারক (২) ।

ননী (নবনীত)——

মধুর কষায় কিঞ্চৎ অগ্নাস্বাদ শীতল, লঘু, অগ্নিকর,
পুষ্টিকর, মল মুত্র রোধক, বায়ুপিত্তনাশক, তেজস্কর
এবং ক্ষয়কাশ, হাপকাঁস, ব্রণ ও অর্শ রোগের
শান্তিকর; কফ ও মেদের বদ্ধ নকর, বলকর, পুষ্টিকর,
এবং শোথ রোগনাশক (৩) ।

স্বাধন (অপক দুগ্ধ জাত নবনী)——

ইহা স্নিগ্ধ, মধুর, শীতল, চক্ষুর দীপ্তিকর,

(১) মলবদ্ধ বাতকারি রুক্ষ দুর্জরত্ব ইত্যাদি ।

(২) গুরুঃ কিলটোহনিলহা পুংস্তনিদ্রাপ্রদঃ স্য তঃ । হু, সং ।

(৩) নবনীতং পুনঃ সদ্যস্তং লবু হুকুমারং মধুবং কষায়মীমদব্রং
শীতলং মেধ্যং দীপনং হৃদ্যং সংগ্রাহি পিত্তানিলহরং বৃষ্যমবিদাহ
ক্ষয়কাসখাঁত্রণাশোথ দ্বিতাপহং ॥ — হু, সং

হলরোধক, রক্তপিত্ত ও চক্ষু রোগের বিশেষ উপকারী ।

দুষ্কেরসর (শস্তানিকা)—

ইহা বায়ুনাশক, বলকর, তৃপ্তিকর, তেজস্কর, রক্তপিত্তের শান্তিকর এবং মাথায় গুরুপাক ।

ইহা ভিন্ন দুষ্ক হইতে অধুনা অনেক রকম কৃত্রিম খাদ্য তৈয়ার হইয়া ব্যবহৃত হইতেছে, সে সকলের আংশিক বিবরণ “শিশুর আহার,, নামক গ্রন্থে লিখিত হইল ।

১১ শ্রী। মিষ্ট দ্রব্যাদি ।

আজ কাল এদেশে মিষ্ট দ্রব্যের বাড়াবাড়ি খুব বাড়িয়াছে । প্রাচীন কালে, এত রকমারি মিষ্টামের ব্যবহার ছিল না স্মতরাং সকল গুলির দোষগুণ বিচার করিতে গিয়া প্রমাণ সংগ্রহের আশা খুব কম, রাশি রাশি প্রাচীনশাস্ত্র অনুসন্ধান কারয়াও সকের “লেভিকেনির” সন্ধান পাইলাম না । আবার অপর পক্ষে ইংরেজদের মধ্যেও এসকল মিষ্টদ্রব্যের ব্যবহার খুব কম থাকায়, তাঁহাদের শাস্ত্রেও এসকলের দোষ গুণ বিচার দেখিতে পওয়া যায় না স্মতরাং হালের লকের খানার সকল রকম মিষ্ট-দ্রব্যের দোষ গুণ বিচার সম্যক ভাবে করিতে পারিলাম না । তবে যে গুলি প্রাচীন কাল হইতে প্রচলিত আছে তাহার বিষয় প্রাচীন শাস্ত্রে মতে, এবং হালের খাদ্যের মধ্যে কতকগুলির বিষয় আধুনিক বৈজ্ঞানিক বহু-দর্শী চিকিৎসকের মতে, নিম্নে লেখা গেল,—

১। ইক্ষু*।—

ইক্ষু মাত্রেই গুরুপাক, শীতল, স্নিগ্ধ, বলকর, পুষ্টি-
কর, মূত্রকারক, বক্তৃপিত্তের শাস্তিকারক এবং কফ-
বর্জক । ইহার ব্যবহারে ক্রিমি-রোগ জন্মায় (১)। ইংরা-
জামতে ইহাতে সিক্যাল (acetic acid) থাকায়, ইহা
শৈত্যকারক, সংকোচক এবং আগ্নেয় গুণযুক্ত ।
অধিক মাত্রায় ব্যবহার করিলে, পাকশযে ও অন্ত্রগধ্যে
উগ্রতা জন্মাইয়া অগ্নিমান্দ্য, অপাক, বমন এবং উদা-
রময় আদি উপস্থিত কবে ।

আমাদের দেশে নানা জাতীয় ইক্ষু জন্মিয়া থাকে
এবং প্রাচীন দ্রব্যগুণতত্ত্বেও অনেক রকম ইক্ষুর
দোষগুণ বিচার আছে তন্মধ্যে,—কাজলি (কাড়ার)

(*)ইক্ষু অপেক্ষা প্রধান মিষ্টবস্তু দ্রব্য আর নাই সুতরাং মিষ্ট
জন্মের মধ্যে ইহাব বিষয় লেখা হইল ।

(১)ইক্ষুবো মধুবা মূত্রবিপাক। গুরুতঃ শীতঃ স্নিগ্ধ্যা বল্যা বৃষ্যা
মুত্রলা বক্তৃপিত্ত প্রশমনঃ কৃমিকলকরণশ্চৈতি । সুশ্রুত

গুরুপাক, শ্লেষ্মাবর্দ্ধক, পুষ্টিকারক এবং বলকারক (১)।

পুঁড়ি (পোণ্ড) এবং ভোরবী (ভীরুক) শীতল, মধুর, স্নিগ্ধ, গুরুপাক, পুষ্টিকারক, শ্লেষ্মা-বর্দ্ধক, সারক এবং বলকারক (২) । মোমশাড়া (বংশক) উপবোক্ত ইক্ষুর সমগুণযুক্ত ও কিঞ্চিৎ ক্ষারধর্ম্য যুক্ত (৩) ।

ইক্ষু দত্ত দ্বারা পিষিয়া খাইলে, কফবর্দ্ধক, বায়ুপিত্তের শান্তিকর, মুখের প্রীতিকর ও তেজস্কর গুণযুক্ত হয় এবং যন্ত্র সাহায্যে (কলে মাড়িয়া) রস বাহির করিয়া পান করিলে,—গুরুপাক, মলমূত্র রোধক এবং বিদাহী হয় (৪) ।

(১) কান্তবেক্ষু গুরুপাক্যঃ শ্লেষ্মা লো বৃংহণঃ সরঃ । তা, প্র,

(২) সুশীতো মধুরঃ স্নিগ্ধো বৃংহণঃ শ্লেষ্মলঃ সরঃ ।

অবিদাহী গুরুপাক্যঃ পোণ্ডু কে ভীরুকস্তথা ॥ সুশ্রুত

(৩) আভ্যাং তুল্যগুণঃ কিঞ্চিৎসক্তাবো বংশকো মতঃ—ইত্যাদি ॥

সুশ্রুত ।

(৪) বক্তৃ প্রহ্লাদনো বৃষ্যো বক্তৃনিপীড়িতো রসঃ ।

গুরুসিদ্ধাহি বিষ্টন্তী যাত্নিকস্ত প্রকীর্তিতং ॥ সুশ্রুত

(১) গুড়,—

সক্ষার, মধুর, নাতি-শীতল, স্নিগ্ধ, মূত্র ও রক্ত-
শোধনকর, বায়ুনাশক, কিঞ্চিৎ পিত্তনাশক, মেদ ও
কফবর্জক, বলকারক প্রভৃতি গুণযুক্ত (১)। তন্মধ্যে-

মৃত্তন গুড়,—

অগ্নিমান্দ্যকারী, কফবর্জক, শ্বাসকাস এবং কৃমি-
রোগে কুপথ্য (২)।

পুরাতন গুড়,—

মধুর, স্নিগ্ধ, পিত্ত-নাশক, বায়ুনাশক প্রভৃতি
গুণযুক্ত (৩)।

ধাঁড় গুড়,—

স্নিগ্ধ, বলকারক, বাতপিত্ত-নাশক, বমন-নিবারক
ও নেত্রের হিতকর।

(৩)। চনি (শর্করা) —

শীতল, রূচিকারক, শুক্রবর্জক, বমন-নিবারক,

(১) গুড়ঃ সক্ষার মধুবো নাতিশীতঃ স্নিগ্ধো মূত্র রক্ত শোধনো
নাতিপিত্তজিহ্বাতল্লো মেদঃ কফং বো বৈল্য ব্যাশ্চ-ইত্যাদি।

(২) গুড়োনবঃ কফশ্বাস কৃমিকমোহাগ্নিমান্দ্যকৃৎ । মূত্রত

(৩) পিত্তল্লো মধুরঃ শুদ্ধাবাতল্লোহৃৎক প্রসাদন ।

সপুরাণোহধিকগুণোগুড়ঃ পথ্যতমঃ স্মৃতঃ ॥ সূত্রত ।

এবং রক্তপিত্ত, বাত, দাহ ও মুছারোগের শান্তি-
কারক (১)। এবং যতো পরিষ্কার ও স্কার রহিত হইবে
ততোই ইহার গুণের আধিক্য হয়।

চিনিপানা (শর্করোদক) —

শীতল, শুক্রবদ্ধক, বলকারক, বাতপিত্ত-নাশক
এবং তৃষ্ণা, দাহ ও রক্তজ দোষের শান্তি কারক (১)।

ইংরাজীমতে চিনিতে ১২ ভাগ কার্বিন, ১১
ভাগ হাইড্রজেন এবং ১১ ভাগ অক্সিজেন আছে।
এমতে ইহা স্নিগ্ধকারক, শৈতকারক ও অল্প পুষ্টি
কারক এবং ইহার সব্বত শৈতাকারক গুণযুক্ত।

(৪) মিছবি। —

লঘু, বল্য, বায়ুপিত্ত-নাশক এবং রক্তজ দোষের
শান্তিকারক। অনেকে বলেন ইহার কৃমিনাশক

(১) শর্করা জ্বপিত্তাস্ক মুছাচ্ছিদ্রিত্বাপহা। ভা, প্র,-

(২) শর্করোদকমাখ্যাতে শুক্রলং শিথিলং সরং।

বল্যংরুচ্যাংলঘুত্বাচ্চ বাতপিত্ত প্রশমনং।

মুছাচ্ছিদ্রিত্বাদাহ জ শান্তিকরং পরং॥ ভা, প্র,—

শক্তি আছে। জ্বর প্রভৃতি রোগে, পথা রূপে ইহার
বিস্তার ব্যবহার দেখা যায়, মিছরি সরবৎ অনেক
স্থলে একরূপ “মর্কট্রমদি” মধ্যে গণ্য। মাথাধরা
থেকে পেটফাঁপা পর্গাস্তে যে কোন রোগই হোকনা
কেন, “একটু মিছরিব জল,” পান করিলেই সকলের
যেন শান্তি হইয়া যায়, কিন্তু পেটফাঁপা প্রভৃতি
স্থলে মিছরি যে বিশেষ উপকারি, সে বিশ্বাস
আদৌ ঠিক নহে। মিছরি এবং গুড়ের উপাদান
গত প্রভেদ অতি অল্প ইহা জানা উচিত।

ইংরাজীমতে, মিছরি অনেকাংশে চিনির সমগুণ
যুক্ত,। ইহার অতিরিক্ত ব্যবহারে অগ্নিমান্দ্য ও অল্প
জন্মিবার বিশেষ সম্ভাবনা। সুতরাং অনেক স্থলে
অল্পরোগে মিছরিপানার যে ব্যবহার আছে তাহা
যুক্তিযুক্ত নহে।

(৫) সন্দেহ । —

বলকারক, ক্লটিকারক, শুক্রবর্দ্ধক এবং সারক। আ,৮,

(৬) ছানা বড়া । —

ক্লটিকারক, বলকারক, পুষ্টিকারক এবং শুক্র-
বর্দ্ধক । আ, ধ,

মত'স্তরে ছানা বা অনাকোন দুগ্ধ বিকারজাত
খাদ্য সকল গুরুপাক এবং কফবর্দ্ধক ।

(৭) গজা । —

বলকারক, গুরুপাক, ক্লটিকারক ও বায়ুপিত্ত
নাশক । আ, ধ

স্বশ্রুতসংহিত মতে, স্নাতপক গোধুমচূর্ণজাত
খাদ্য সকল বিশেষ রূপ গুরুপাক ও বর্দ্ধন কর ।

(৮) বাজা । —

বলকারক, মুখরোচক, বায়ুপিত্তনাশক এবং
গুরুপাক ।

(৯) ম'ড়চু । —

লঘু, শীতল, ত্রিদোষ-নাশক, ক্লটিকারক, বল-
কারক, নেত্রের হিতকর, প্রভৃতি গুণযুক্ত । আ, ধ,

(১০) মঠাই । —

শীতল, বলকারক, অগ্নিকারক এবং ক্ষয় দ্বরে
সুপথ্য । [ঐ]

(১১) জিলাপি। —

বর্ণকারক, পুষ্টিকারক, শুক্রবদ্ধক এবং কফ নাশক । [ঐ]

উপরি উক্ত কএকটী, এবং অন্যান্য যে সকল মিষ্টান্ন বেসম্য (কলাই বা অন্য কোন দাইল চূর্ণ সংযোগে তৈয়ার হয়, — মুশ্রুত মতে সে সকল বিষ্টম্ভি, পিত্তবদ্ধক, শ্লেষ্মানাশক, মলরোধক, বলকারক, শুক্রবদ্ধক এবং গুরুপাক ।

(১২) ঘৃতপক্ক খাদ্যদ্রব্য সকল । —

লঘুপাক, বলকারক, শুক্রবদ্ধক, বায়ুপিত্তবদ্ধক, বলকারক, বর্ণকারক এবং দৃষ্টির হিতকর গুণযুক্ত ।

(১৩) তৈলপক্ক খাদ্য (যাহা তৈলে ভাজিয়া তৈয়ার করা হয় যেমন পক্কান্ন বিবিধ প্রকার পিঠা ইত্যাদি)

—বিদাহী, গুরুপাক, উষ্ণ, বায়ুনাশক, দৃষ্টিনাশক, পিত্ত বদ্ধক এবং চক্ষু রোগকারক ।

(১৪) ক্ষীরজাত খাদ্য (ক্ষীর গোহন ইত্যাদি) । —

বলকারক, পুষ্টিকারক, অগ্নিকারক, শুক্রবদ্ধক, পিত্তনাশক, শ্বেদাহী, মুখপ্রিয় প্রভৃতি গুণযুক্ত ।

ইগার মধ্যে যে তুলি ঘূতে ভাজিয়া তৈয়ার করা হয় তাহা, বলকারক, কফবদ্ধক, বায়ুপিত্ত-নাশক, শুক্রবদ্ধক, রক্তমাংস-বদ্ধক এবং গুরুপাক ।

(১৫) গুড়জাত খাদ্য (যেমন : বাতসা, পাটালি ইত্যাদি)—

গুরুপাক, বায়ুনাশক, অদাহী, পিত্তনাশক, শুক্র ও কফবদ্ধক ।

(১৬) তিল মিশ্রিত মিষ্টান্ন (যথা-তিলপাতালি বিরধি ইত্যাদি)

বলকারক, কটিকারক, স্নিগ্ধকারক, বায়ুনাশক এবং অর্ণ ও মূত্রদোষে হিত কর* ।

(*) তিল সংযুক্ত মিষ্টান্ন মধ্যে কাঁচা তিল সংযুক্তই উক্ত সকল গুণযুক্ত । নচেৎ তিল ভাজিয়া কোন খাদ্য তৈয়ার করিলে তাহা উপকারি হয় না । আমাদের দেশে আনন্দ কার্ঘ্য উপলক্ষে “আনন্দ লাড়ু” বলিয়া যে একটি খাদ্য তৈয়ার হয় তাহা অত্যন্ত অমুগকারী আশ্বাসদায়ক, ও গুরুপাক কাঁচা তিল পুরাতন গুড় সহ মিলাইয়া যে তিলের গোদক, তৈয়ারি হয় তাহা শৈত্যকারক ও মূত্র বিরেচক গুণযুক্ত বিধে অর্ণরূপে বিশেষ সুপথ্য ।

(১৭) রসালো* ।——

ঈষৎ অল্প মধুর দধি ১৪ সের, জাল চিনি ১২ সের,
ক্ষৌদ্র মধু ৮ তোলা, দ্রুত ৪০ তোলা, শুষ্ঠ ৪ মাষা
(৩২ রতি) এলাইচ ৪ মাষা (৩২ রতি) মারচ
১৬ মাষা (১২৮ রতি) লবঙ্গ ১৬ মাষা (১২৮ রতি)
এই সকল দ্রব্য একত্রে হস্ত দ্বারা মন্থন করিয়া,
শুক্ল কাপড়ে ফিলে আলু ছাকিবে। পবে উহা
মৃগনাভি চন্দন অথবা কর্ণা বাসিত মৃৎপাত্রে উত্তম
রূপে নাড়িয়া বাষ্প দিবে। ইহাকেই রসালো
বলে। ইহা ভোজন করিলে, কামোদ্দীপন হয়,
সুখ জন্মে, এবং প্রিয়তমা কাম্য প্রিয় যোগী শক্তি
বৃদ্ধি পায় (১)।

(*) ইহা একটা রমণীয় পানীয়, কথিত আছে পুরাকালে
ভগবান শ্রীকৃষ্ণ পান করিয়া জুনা এই রসালো যত্নপূর্বক প্রস্তুত
করিয়া পান করিতেন অতীত পান্য পান্যাদিগণ উৎসব
উপলক্ষে ইহার ব্যবহার করিতা থাকেন।

(১) দ্রব্যাত্মক মাষা ১২৮ রতি বাণ্ডা চন্দ্রহাস্তে প্রস্তুত
ক্ষৌদ্র পলক পলক হবিষঃ দ্রুত ১২৮ রতি মারচান্। এলাইচ চতুষ্টি
মারচতঃ বর্ষং লবঙ্গং তথা দ্রুত ১২৮ রতি শঠৈঃ করতলে নোম্মধ্য
বিশ্রাবয়েৎ । মৃদু ভাণ্ডে মৃগনাভি চন্দন রসোৎপত্তেৎ

মতান্তরে—অন্নরসাক্ত নির্জল মাহিষ দধি ৮
সের, চিনি ৮ সের, একত্রে একখানি পরিষ্কার বস্ত্র-
খণ্ডের উপর ঢালিয়া মিলাইবে, পরে উহাতে অন্ধ-
বন দুগ্ধ ঢালিয়া দিয়া, নূতন মৃত্তিকা পাत्रে চোয়া-
ইয়া লইবে, চোয়ানর পর উহার সহিত অল্প এলাচ,
লবঙ্গ, কপূর, ও মরিচের জুড়া মিলাইবে, তখন
তাহা মধুর রসাল হইল। কথিত আছে পুরাকালে
ভোজন প্রিয় ভীমসেন এই নিয়মে রসাল প্রস্তুত
করিয়া, প্রিয়তম শ্রীকৃষ্ণকে পান করাইতেন। যিনি
এই রসাল নিত্য সেবন করেন তাঁহার বীৰ্য্য ও
হিন্দিয়ের বল বৃদ্ধি হয়। যাঁহারা গ্রীষ্ম বা শার-
দীয় সূর্য্যকরে বিগুঢ় শরীর হন, যাঁহারা অত্যন্ত
প্রমদা প্রমত্ত প্রযুক্ত ক্ষীণ দেহ হইয়া, সর্বদা পথ
পর্যটন হেতু জীর্ণ শীর্ণ হইয়া পড়েন, ইহা তাঁহা-

এক কুপিতে কপূরেণ সুগন্ধিতং তদধিলং সংলোভ্য
সংস্থাপয়েৎ। স্বস্যাথে মধুবেশবেণ বচিতা হোষা বলা স্বয়ং
ভক্ত মধুদীপনী সুখকরী কান্তেব নিতং প্রিয়া। ইতি ভাব
ওগুরু।

দিগের পক্ষে অমৃত তুল্য । এই রসালো—শুক্র-
বদ্ধক, বলকারক, ক্লটিকারক, বায়ুপিত্ত-নাশক, অগ্নি-
কর, তেজস্কর, স্নিগ্ধ, মধুব, শীতল, রোচক এবং
বক্তপিত্ত, তৃষ্ণা, দাহ ও প্রতিশ্যায় রোগের শান্তি-
কারক (১) ।

(১) আদৌ মাংসময়্যঃ সুববহিতঃ দধ্যাতকং শর্করাং শুভ্রাং গ্রন্থ
যুগোন্মিতাং শুচি বটে ক্ৰিপিক্তকিক্ৰিঃ ফিপেং । তুর্নৈর্দ্বি যেনে
মুম্ব নবস্থাল্যাং দুতং স্নানসেদেলাবাজ লব্ধচন্দ্র মাংসে যো গোষ্ঠ
তত যোজয়েৎ । ভীমেণ প্রিয়ভোজনেণ রচিতা নাস্তা বসাল্য
স্বয়ং শ্রীকৃষ্ণেন পুরা পুনত পুনঃবিষং প্রীত্যা সমাপাদিতা । এষা
যেন বসন্ত বর্জিত দ্বিনে সেব্য্য পরং নিত্যশ স্তম্যস্যা দ্বিতী বর্ষ্য
বুদ্ধিবনিশং সন্মোদয়ানাং বলং । গ্রীষ্মে তথা শর্বাণি যে রবি
শোষিতঙ্গা যেচ প্রমত্ত বনিতা সুবত্যাতি যিমা । যে চাপি মার্গ
পবিসর্পণ শীর্ণ গাত্রা স্তেষামিষ্যং বপুষি পোষণ মাণ্ড কুর্ধ্যাৎ ।
বসাল্য শুক্রল্য বল্যা, রোচনী বাতপিওজিৎ । দীপনী বৃংহনী স্নিগ্ধা,
মধুবা শিথিরা সবা । বক্তপিত্তং তৃষ্ণাং দাহং প্রতিশ্যায়ং বিনা-
শয়েৎ । ইতি রাজ্ঞ নির্ঘণ্টঃ ॥

পানীয়—জল ।

সমুদয় খাদ্য ও পানীয় দ্রব্যের মধ্যে জলই আমাদের একমাত্র সাধারণ ও প্রধান উপকারী দ্রব্য। সম্মুখ বিবেচনা করিয়া দেখিতে গেলে, জীবন রক্ষার জন্য কোনও একটি পদার্থই জলের ন্যায় উপযোগী নহে। প্রাচীন অর্গগণ জীবন রক্ষা বিষয়ে ইহার এতদূর উপযোগীতা জানতে পারিয়াই ইহাকে জীবন নামে আখ্যাত করিয়া, অন্ন ইত্যাদি যাবতীয় আহার্য হইতে শ্রেষ্ঠ বলিয়া গিয়াছেন। এবং নিত্য নৈমিত্তিক ব্যবহার কার্য্য মধ্যে বিশেষ বিধানে জলের ব্যবহার বিধান করিয়া গিয়াছেন। পবিত্র আত্মকতত্ত্ব প্রকরণই তাহার অকাট্য ও অন্যতর প্রমাণ—কিন্তু অমৃতের অপব্যবহারে যেরূপ গরলের উৎপত্তি হয়, তদ্রূপ অযথা বা অপকৃত

জলপান করিলে ও উপকার স্থলে বিষম অনিষ্ট-উৎপত্তির সম্ভাবনা ; সে কারণ আমরা নিম্নে প্রাচীন ও আধুনিক মতে জলের দোষগুণ বিচার বিষয়ে ক্রিষ্টিং প্রাঞ্জলভাবে বর্ণনা করিতে অগ্রসর হইলাম,—

আয়ুর্বেদ মতে,—সাধারণতঃ জল দুই প্রকার, দিব্য ও ভৌম (১) ।

তন্মধ্যে দিব্য জল—ধারক, কারক, তৌষাব ও হৈম এই চারি প্রকার । এবং ভৌম জল—নাদেয়, উদ্ভিদ, নৈর্ধর, সারস, ভাড়াগ, বাপা, কোপ, চৌণ্ড, পান্ডুল, বৈকিব, কৈদার এবং সামুদ্র এই দ্বাদশ প্রকার ।

নিম্নে ইহাদের বিষয় বিশেষ রূপে বলা যাইতেছে ।——

১ম (দিব্য জল)

(ক) ধার, (বিষ্টিব) জল,—শূন্য হইতে যে জল

(১) পানীয় মূর্তিঃ প্রোক্তং দিব্যং ভৌমমিতিদ্বিধা ।

ইত্যাদি.—ভা, প্র,

ধারা বহিয়া পতিত হয় তাহাকে ধারা বা বৃষ্টির জল বলে । এই জল সাধারণতঃ দুই প্রকার—সামুদ্র ও গাঙ্গ ।

(১) সামুদ্র জল।——

বর্ষাকালে আকাশ দিহারাি সর্পাদি বিষল জন্তুর কুংকাব ও বিষবায়ুর সংস্পর্শে দূষিত হইয়া বিষযুক্ত যে জল বর্ষিত হয় তাহারই নাম সামুদ্র জল । এই জল স্নান ও পানাদিতে ব্যবহার করা উচিত নহে । যেহেতু ইহার ব্যবহারে শরীরস্থ শুক্র ও বল এবং দৃষ্টিশক্তি বিনষ্ট হয় । এবং বায়ুপিভ কফের প্রকোপ জন্মায় । ইহা ক্ষার ও লবণরস এবং অত্যন্ত দুর্গন্ধযুক্ত (১) ।

(২) গাঙ্গ জল ।——

বায়ুপিভ ও কফনাশক, লঘু, শীতল, বল-

(১) কুংকার বিষবাতেন নাগানাং ব্যোমচারিণাম্ ।

বর্ষাস্থ সবিষং ভোয়ং ইত্যাঙ্গি ।—ভা, প্র,

কারক, পুষ্টিকারক, চিত্তের আফ্লাদ ও তৃপ্তি সম্পাদক, অগ্নিকারক, মেধাবদ্ধক এবং মূর্ছ। তন্না দাহ তৃষ্ণ শ্রম ও ক্লান্তিনিবারক । এইজল সর্বদা স্নান পানাদিতে ব্যবহার করা উচিত (১) ।

যদি জলের মধ্যে অকাল বর্ষিত অর্থাৎ পৌষ ঋতু ফাল্গুন ও চৈত্রমাসে যাহা পতিত হয়, তাহা ব্যবহার করা উচিত নহে । ইহাতে বায়ুপিত্ত ও কফের বৃদ্ধি করে (২) ।

সৃষ্টির জল ধরিতে হইলে একখানি মোটা চাদর অনাবৃত স্থলে টাঙাইয়া, তাহার মধ্যে একখণ্ড প্রস্তর বা কোন ভারি দ্রব্য রাখিবে এবং ঠিক তাহার

(১) ধারণ নীরং ত্রিদোষদ্বয়নির্দেশ্য রসং লঘু ।

সৌম্যং রসায়ণং বল্যং তর্পণং জ্ঞানং জীবনং ।

পাচনমতি কুমুদ্বর্জা তন্না দাহশ্রম ক্রমং ।

তৃষ্ণাং হরতি নাত্যর্থং বিশেষাং প্রারিষিষ্যতম্ ।—ভা, প্র,

(২) অনাবর্ত্তং প্রযুক্তস্তি বারি বারিধরাস্ত যঃ ।

তৎ ত্রিদোষায় সবেষণং বেহিনাং পরিকীর্তিতং ॥—ভা, প্র

নিচে একটা কবচ বা অন্য কোন জলপাত্র রাখিয়া
সেই জল ধরিয়া, সুবর্ণ রোপ্য তাম্র, স্ফটিক,
মুম্ময় কিম্বা কাচের পাত্রে রাখিবে (১) ।

যে দিন রুষ্টিজল ধবা যায় সে দিন উচা
ব্যবহার করা উচিত নহে । কারণ ঐ দপ ব্যবহারে
নানাজাতীয় অস্থখ জন্মিবার সম্ভাবনা । অতএব ঐ
জল তিন দিবস কোন পাত্রে রাখিয়া পরে ব্যবহার
করিবে । ইহা অমৃতের ন্যায় গুণযুক্ত হয় (২) ।

(খ) কারক জল ।——

আকাশ বায়ু ও তেজ সংযোগে ঘনীভূত হইয়া যে
জল পাষণ্ড খণ্ডের ন্যায় আকাশ হইতে পতিত

(১) ধাবাভিঃ পতিতং তে যং গৃহীতং স্ফীতবাদসা ।

শিলায়াং বা মুদ'য়াং ধৌতায়াং পতিতকষং ।

সৌবর্ণে রাজতে তম্রে স্ফটীকে কাচ নির্মিতে ।

ভাক্সনে মুম্ময়ে বাপি স্থাপিতং ধারমুচ্যতে ॥—ভা, প্র,

(২) বার্ষিকং তদহর'ষ্টং ভূমিহ্রসহিতং জলম্ ।

ত্রিরাত্রমুষিতং তত্ত্ৰ প্রদন্নমমৃতোপমং ॥—ভা, প্র,

হয় ত'হাকে কারক জল বলে । সাধারণতঃ শীতের জলই এই জল । ইহা কক্ষ, বিশদ, গুরু, কঠিন, শীতল, ঘন, এবং পিত্ত ককন শক ও বায়ুর্দ্ধক গুণযুক্ত (১) ।

(গ) তৌষার জল । —————

তুষার অর্থাৎ শিশির হইতে যে জলের উৎপত্তি হয় ত'হাকে তৌষার জল বলে । ইহা শীতল, কক্ষ, বায়ুর্দ্ধক, পিত্তের অবিরোধী, কক্ষ, উরুস্তম্ভ, প্রমেহ স্রলগণ্ড, কঠ এবং নেত্ররোগ বিনাশক । এই জল

(১) দিব্যবায়ুঃ সংযোগাৎ সংহতাঃ ষাংপত্ৰিত্বাঃ ।

পাষণাৎ খণ্ডবচ চাপস্তাঃ কারিকোহমৃতোপমাঃ ।

করকাজং জলং কক্ষং বিশদং গুরুচন্নিরম্ ।

স্নানং শীতলং সাস্রং পিত্তসংকষাতকুং ॥ -ভা, প্র,

স্বচ্ছকায় শবিরীণের পক্ষে বিশেষ অহিতকর কিন্তু
রুক্ষাদির পক্ষে হিতকর (১) ।

(খ) হৈম জল ।——

ঘনীভূত হিম জল বা (বরফ) হইতে যে জল
বাহির হয় তাহাকে হৈম জল বলে । ইহা শীতল,
রুক্ষ ও সুক্ষ্ম এবং ব্যুপিত্ত কফের সমতা
করক (২) ।

(ভৌম জল ।)

(ক) মাদেয় জল:——

নদ বা নদীয় জলকে নাদীর জল বলে । এই

(১) অপিনদ্যাঃ সমুদ্রান্তে বহিৰাপস্তদুত্তবাঃ ।

ধূমাবয়ব নিৰ্ম্মুক্তাঃ তুষারাখ্যাস্ত তাঃ স্মৃতাঃ ।

অপখ্যাঃ প্রাপিনাং প্রায়ঃ ভূরুহাণাং তু নাহিতাঃ ।

তুষারাসু হিমং রুক্ষং ম্যাদাতলম পিত্তলম্ ।

কফোরুস্তত্ত্বকঠাক্ষি মেহগণ্ডাকি রোগমুঃ ॥—ভা, প্র,

(২) হৈমস্ত শীতলং রুক্ষং দারুণং সূক্ষ্মমিত্যপি ।

নভদ্বয়তে বাতং ন চ পিত্তং নবা কফং ॥—ভা, প্র,

জল ক্রমঃ, লঘু, বিশদ, অনভিসন্ধি, করূরস, বায়ুবদ্ধক,
অগ্নি-কারক এবং কফ ও পিত্ত-নাশক গুণযুক্ত ।
শ্রোত জনা নিম্নল হইলে নদীব জল লঘু হয় ।
এবং শ্রোত অভাবে মন্দগামিনী ও শৈবাল যুক্ত
হইলে গুরুপাক । হিমালয় পর্বত হইতে সমৃদ্ধতা
গঙ্গা, শতদ্রু, সবয়ু ও যমনা প্রভৃতি নদীর জল
স্বভাবতঃ অতিশয় গুণবিশিষ্ট ও হিতকর এবং যে,
নদীর জল সর্বদা প্রস্রব দ্বারা আচ্ছালিত হয়,
তাহাও উক্ত প্রকার গুণযুক্ত (১) ।

১ (১) নদ্যা নদম্য বা নীবং নাভেষমিতিকীৰ্ত্তিতং ।

নাভেষয়মুদকং কক্ষং বাতশং লঘুদীপনং ।

অনভিম্যদি বিশদং কটকং কফপিত্তমুং ।

নদ্যঃ ক্ষীত লঘুঃ সন্দাষাশ্চামলোদকাঃ ।

গুপ্তাঃ শৈবালগঞ্জনা মন্দগাঃ কলুম'চবাঃ ।

হিমবতঃ প্রভবাঃ পথ্যা নদ্যোহশ্ম'হতপাথসুঃ ।

গঙ্গাশতদ্রু সবয়ু যমনাদ্যাঃ গুণোদমাঃ ।

সহশৈলভবানদ্যো বেণা গোদাবরীমুখাঃ ।

কুর্কস্তু প্রাযশঃ কুষ্ঠমীষং বাতকফাবহাঃ ॥—ভা, প্র,

সহ্য পৰ্বত হইতে সমুৎপন্ন বেন ও গোদাবরী
প্রভৃতি নদীরজল স্বভাবতঃ দোষযুক্ত, উহা ব্যবহারে
কুষ্ঠরোগ এবং কফজ-বোগ জন্মিবার সম্ভাবনা ।

(খ) উদ্ভিদ জল ।——

নিম্নভূমি ভেদ করিয়া বৃহৎপায় যে জল উদ্ভিত
হয়, তাহাকে উদ্ভিদ জল বলে । এই প্রকার জল
অতিশয় শীতল, অবিদাচা, পিত্তনাশক, বলকারক
এবং অল্প বায়ুবদ্ধক প্রভৃতি গুণযুক্ত (১) ।

নৈবার জল ।——

পৰ্বতের প্রস্রবণ হইতে যে জল পরিশ্রুত হয়

(১) বিদ্যার্ণা ভূমিং নিম্নায় মহত্যা ধাবয়া প্রবেৎ ।

তন্তে ঘর্মোদ্ভিদং নাম বদন্তীতি মহর্ষয়ঃ ।

উদ্ভিদং বারি পিত্তহ্নং অবিদাহ্যতিশীতলং ।

প্রাপনং মধুরং বল্যমৌষধাতকরং লঘু ॥—ভা, প্র,

তাহাকে নৈর্ঝর বা প্রস্রবণ জল বলে । ইহা লঘু, মধুররস, ক্লটিকারক, আত্মকারক, কফনাশক এবং বায়ু ও পিত্তবদ্ধক (১) ।

(খ) সারস জল । —————

পর্ষিত হইতে নির্গত হইয়া যে জল শ্রোত বহিয়া কানও স্থানে আবদ্ধ থাকে ও যাহাতে পদ্মপুষ্পাদি জন্মে তাহাকে সারস বলে । এবং এই সারস স্থিত জলই সারসজল বলিয়া বর্ণিত হয় । এই জল লঘু, রুক্ষম ও মধুররস, তৃফাবারক, বলকারক, ক্লটিকারক এবং মল ও মুত্রবদ্ধক (২) ।

(১) শৈলসাগরস্য দ্বাবি প্রবাহে নিঝরো বরঃ ।
সতু প্রস্রবণস্তাপি তত্রত্যং নৈর্ঝরং জল ।
নৈর্ঝরং ক্লটি ক্লান্তরং কফঘ্নং দীপনং লঘু ।
মধুরং কটুপাকেকং বাতং স্যাদতি পিত্তলং ॥—ভা, প্র,

(২) নদ্যাঃ শৈলাদিকৃদ্ধাঃ যত্র সংক্রান্ত্যতিষ্ঠতি ।
তৎসরোজলং সবৃন্তং তদন্তঃ সারসং স্মৃতং ।
সারসং মলিলং বল্য তৃফাঘ্নং মধুরং লঘু ।
রোচনন্ত বরং রুক্ষং বদ্ধযত্র মলং স্মৃতং ॥—ভা, প্র,

(ঙ) তাড়গ জল:————

কোনও বিস্তৃত ভূমি খণ্ডে বহুদিন পর্য্যন্ত জল আবদ্ধ থাকিলে তাহাকে তাড়গ বলে। এই তাড়গ মধ্যস্থত জলকেই তাড়গ জল বলে। ইহা স্বাদু ও কষায় রস, (পবিপাকে কটু রস) বায়ুবদ্ধক মল ও মূত্ররোধক, রক্তপিত্ত ও কফজ রোগের শান্তিকারক (১) ।

(চ) বাপ্য জল:————

প্রস্তুত বা ইষ্টকাদি দ্বাৰা গঠিত শোপানযুক্ত অতিবৃহৎ কুপাকে বাপ্য বলে। তদ্রূপ জলকেই বাপ্য জল বলে। দাধাংগ ৩০ আমাদের দেশের ইন্দারা বা পুষ্কণীব জলকে বাপ্য জল বলা যায়। এই জল ক্ষার ধর্ম্মাক্রান্ত হইলে পিত্তবদ্ধক, কফ ও

(১) প্রশস্ত ভূমি ভাগস্থো বহু স-বংবোধিতঃ ।

জলাশয়স্তাডাগঃ স্যাত্তাডাগঃ তু জলং স্ৱ তং ।

তাড়গ মুদকং স্বাদু কষায় কটু পাকি চ ।

বাতলং বদ্ধবিন্মূত্রংসং রক্তপিত্ত কফপহং ॥- ভা, প্র,

বায়ুর শাস্তিকারক এবং মধুর আশ্বাদ হইলে কফ-
বর্জক ও বায়ু-পিত্তনাশক গুণযুক্ত হয় (১) ।

(চ) কোপজল।—

স্বল্প বিস্তৃত গভীর গোলাকৃতি ইষ্টকাদি দ্বারা
বদ্ধ জনাশয়কে কূপ বলে । এই কূপের জলকেই
কোপ বলা হয় । আমাদের দেশের পাতকুয়ার
জল এই প্রকারের । এই জল মধুর রস হইলে লঘু-
পাক ও ত্রিদোষ নাশক, এবং ক্ষার-রস হইলে,
অগ্নিকারক, বায়ু ও কফনাশক এবং পিত্তবর্জক
হয় (২) ।

(১) পাষাণৈবিত্তকাভিক্সা বদ্ধঃ কূপোবৃহত্তরঃ ।

সমোপানা ভবেৎ বাপীতজ্জলং বাপ্যমুচ্যতে ।

বাপ্যং বারি যদিচ্ছারং পিত্তকৃৎ কফবাত্ স্তত ।

তদেব মিষ্টং কফকৃৎ বাতপিত্তহরং ভবেৎ ॥—ভা, প্র,

(২) ভূমৌখাতেঃ স্তবিত্তারো গভীরো মণ্ডলাকৃতিঃ ।

বদ্ধোহবদ্ধঃ স্কুপঃ স্যাতদস্তঃ কোপমুচ্যতে ।

কোপং পয়ো বাদ স্নাত্ ত্রিদোষহরং হিতং লঘু ।

তৎক্ষারং কফবাতহরং দীপনং পিত্তকৃৎ পয়ং ॥—ভা, প্র,

(ছ) চৌণ্ড্যজল ।——

প্রস্তুত মধুস্ব লতা দ্বারা আবৃত লীলবর্ণিত জল
বিশিষ্ট অকৃত্রিম গন্ধরকে চুণ্ড বলে, এই চুণ্ডর জল
চৌণ্ড জল নামে অভিহিত । এই প্রকারের জল—
লবু, কুম্ম, অগ্নিকারক, কফ-পিত্তনাশক, ক্লটিকারক
প্রভৃতি গুণযুক্ত (১) ।

(জ) পাল্ল জল ।——

অতিক্ষুদ্র যে সকল বিলে সকল সময় জল থাকে
না, তাহাকে পাল্ল বলে ; এবং এই পাল্ল স্থিত
জলকেই পাল্ল বলে, এইজল মধুর আস্বাদ, গুরু-
পাক এবং ত্রিদোষ বর্জক (২) ।

(১) শীলাকাণ্ডং স্বয়ং শুভ্র লীলাঙ্কন সমোদিকং ।

লতাবিতান সংছন্নং চৌণ্ড্যমিত্যভিধীয়তে ।

তত্রত্যমুদকং চৌণ্ডং মুনিভিঃসুদৃষ্টং ।

চৌণ্ড্যং বহুকরং নীরং কুম্মং কফহরং লবু ।

মধুরং পিত্তহৃৎপাচনং বিশদং স্মৃ তং ॥—ভা, প্র,

(২) অজ্ঞং সরঃ পল্লং স্যাৎপ্রচলক্ষণৈরবৌ ।

ন ভিষ্টভিজলং কিঞ্চিৎপ্রচলি পল্লং ।

পাল্লং বার্ঘ্যভিষ্যন্নি গুরু স্বাদুত্রিদোষকং ॥—ভা, প্র,

(ক) বৈকির জল।—

নদীর নিকটেই বালুকার মধ্য হইতে যে জল উদ্ভূত হয়, তাহাকেই বৈকির বলে। এই জাতীয় জল,—শীতল স্বাদু, লঘু ও নির্দোষ (১)।

(খ) কৈদার জল।—

ক্ষেত্রস্থিত জলকে কৈদার বলে। ইহা মধুর রস, গুরুপাক ও বাতাদি দোষ-বর্জক (২)।

(গ) সামুদ্র জল।—

সমুদ্রের জলকেই সামুদ্র জল বলে। ইহা লবণরস, দুর্গন্ধি ও ত্রিদোষ-বর্জক (৩)।

(১) নদ্যাধি নিকটে ভূমিধাতবেবালুকাশয়ী।

উদ্ভাব্যতে ভো ভূ তজ্জলং বিকিরং বিহুঃ।

বৈকিরং শীতলং সচ্ছং নির্দোষং লঘু চ স্বাদু ॥—ভা, প্র,

(২) কৈদারং ক্ষেত্রস্থাদিত্তং কৈদারং তজ্জলং স্বাদু ॥

কৈদারং বার্ঘ্যভিষালি মধুদং গুরু দোষহুং ॥—ভা, প্র,

(৩) সামুদ্রমুদকং বিত্তলবণং সর্পিদোষকুং ॥—সু, সং,

উপরে আয়ুর্বেদ হইতে কএক প্রকার জলের দোষ-
গুণ দেখান গেল। এক্ষণে ইহার উপর ইংরেজী-
মতেব যে মন্তব্য আছে তাহা দেখান যাইতেছে—

বর্ষাকালে, অতিবিক্ত কাদা পাথরের কুচি
পচা গাছ প্রভৃতি মিলিত হওয়ায়, নদীর জল
অত্যন্ত অনুপকারি হয় এবং মৃতদেহ দাহ না
করিয়া ফেলায় গলিত দৈহিকরস মিশ্রিত হইয়াও
দুগ্ঠ হয়। উদ্ভিদ (উনুয়ের জল) অন্য বিষয়ে
নির্দোষ হইলেও, নানাপ্রকার ধাতব পদার্থ ও মৃত্তি-
কাস্থ ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কীটানু মিলিত থাকায় নির্দোষ
নহে। বরণার জল—খনেকাংশে উৎকৃষ্ট কিন্তু
ইহাতেও অনেক রকম খনিজ লবণ অল্প ইত্যাদি
মিশ্রিত থাকায়, এককালীন দোষশূন্য নহে। পাত-
কুয়া বা ইন্দারার জলও নানাকারণে দূষিত হয়,—
বাটীতে পাতকুয়া পায়খানা থাকিলে তলায় তলায়
যোগ হইয়া, জলে ময়লা মিশ্রিত হয়। নিকটে
গোরস্থান থাকিলেও ঐ দোষবর্তে; এবং বর্ষার সময়

বৃষ্টি ধারার সঙ্গে কাদা মাটি পচা জলব দৈহিকবস,
পচা উদ্ভিদাংশ আসিয়া মিলায়, ইহা অত্যন্ত অস্বাস্থ্য-
কর হইয়া দাঁড়ায় । ইহা ভিন্ন স্বভাবতঃই কুয়ার
জলে নানাপ্রকার চূর্ণপ্রদ (কস্কেট অব্ লাইম,
সোডা, ম্যাগনেসিয়া-প্রভৃতি) মিশ্রিত থাকায়, উহাতে
নানাজাতীয় রোগ জন্মে । পশ্চিম দেশের কুয়ার
ঐ সকল দ্রব্য অধিক থাকায়, ঐ দেশে “পাথরি”
পীড়া অধিক জন্মাইয়া থাকে । সূর্য্য-তাপের নিতান্ত
অভাব জন্ম কুয়ার জল যে অত্যন্ত নৈত্য গুণযুক্ত,
ইহা সকলেই জানেন ।

সর্ব্বাপেক্ষা বৃষ্টিব জল অধিক গুণযুক্ত ও নির্ম্মল ।
তবে মাটিতে বা হ্রদে পড়িবার পূর্বে, পূর্ব্বনিয়মে
কাপড় পাতিয়া ধরা আবশ্যক । পুকুর বিল প্রভৃ-
তির জল—কাপড় ধোয়া, ময়লা ধোয়া প্রভৃতি নানা
कारणे অত্যন্ত দূষিত হইয়া দাঁড়ায় ।*

* এই সকল কারণে যে জল দূষিত হয় সে বিষয় আমাদের
প্রাচীন শাস্ত্রকারগণও জ্ঞাতছিলেন যথা—

প্রকৃত পক্ষেই এ দেশে জল দূষিত করিতে
সকলই সমান বাহাদুর । সে জল নিত্য পান
করেন—ঠাকুর-দেবতার ভোগে দেন—হাঁড়িতে
চড়ান, সেই জলেই যতো দেশের মলমুত্র ধোয়া

“কীটমুক্ত পুরীষস্তে শবকোথ প্রদূষিতং । ত্বণ পর্ণোৎকরমুতং
কলুষং বিষসংযুতং ॥ যোহবগাহেত বর্ষাযু বিবেদ্বাপিনবং জলং ।
স বাহ্যভ্যন্তরান্ বোগান্ প্রপুয়াং ক্রিপ্রমেবহু ॥ তংযং শৈবাল
পঙ্কহট ত্বণ পদ্মপত্র প্রভৃতিভিরবচ্ছনং । শশিসূর্য্যাকিরণানিলৈ-
নাভিজুষ্টং গন্ধবর্ণ রসোপস্ফটকতদ্ব্যাপন্নমিতি বিদ্যাং ॥—সু, সং ।

অর্থাৎ কীট মৃত্ত বিষ্ঠা অণু মৃতদেহ দুর্গন্ধ ও পচা দ্রব্য
দ্বারা দূষিত, ত্বণ ও পত্রাদি সুযুক্ত অবিমল ও বিষযুক্ত জল, এবং
বর্ষাকালের নূতন জল, স্নান ও পানাদিতে কখন ব্যবহার
করিবে না । উক্ত জল ব্যবহারে বাহ্য ও আভ্যন্তরিক নানা
জাতীয় বোগ জন্মাইবার সম্ভাবনা । সেই প্রকার পান্য, শেওলা,
কর্দম, পদ্মপত্র প্রভৃতি দ্বারা আচ্ছন্ন, চন্দ্র ও সূর্য্যাকিরণ রহিত ;
বায়ু দ্বারা অনাক্ষোলিত, স্পষ্ট, গন্ধ বর্ণ ও রস সংযুক্ত জল ও
দূষিত সূত্রায় অপেক্ষ জানিবে ।—এখন দেখুন, আমাদের প্রাচীন
শাস্ত্র বহুকাল পূর্বে এই যে সকল কথা বলিয়া গিয়াছেন, আজ
ও তাহার উপর একটীর নূতন কথা বাহির হয় নাই । ইহা
দেখিবাও বাহারা আমাদের কিছুই নাই বলেন, তাঁদের “আপন
ধনে আপনি চোর” ভিন্ন আর কি বলিব ?

হয়। সেই ময়লাই যে ফিরিয়া আসিয়া ভোগ রাগে উঠে সেটা আর ভাবেন না? কাপড় কাচা, ময়লা ধোয়া, শৌচ করা, মুখ ধোয়ার সঙ্গে সঙ্গে কাস পোটা ফেলা, গরুর গা ধোয়ান, পাড়ে বসে বাছে যাওয়া এই রকম নানা অত্যাচারে জলের দক্ষারফা করা হয়। গ্রামের মধ্যে যদি কারও ওলাউঠা হল, তার ময়লা গুলি যাতে গ্রামের সকলের পেটে গিয়া গ্রাম সমেত লোকগুলোকে ঐ রোগে ধরে, সেই মতলবেই যেন রোগীর যতো ময়লা সব স্নানের ঘাটে গিয়ে রেখে আস হয়। এ পক্ষে মেয়েদের বাড়াবাড়ি আরও বেশী, তাঁদের যতো কিছু আপদ বালাই সবই জলে গিয়ে সারা চাই; অথচ জলের আবশ্যক তাঁদেরই আবার বেশী। আমাদের প্রাচীন আৰ্য্যগণ জলকে নারায়ণ জ্ঞান করিয়া পবিত্র ভাবে রক্ষা করিতে শত শত উপদেশ দিয়াছেন, ইন্দ্ৰাজগৎ ও ইহার পবিত্রতা রক্ষার জন্য শত শত যুক্তি দিতেছেন, এমন কি

এ সম্বন্ধে বিশেষ আইন ও (Sanitary Law.*)
বিধিবদ্ধ করিয়াছেন, কিন্তু বড়ই দুঃখের বিষয়
কিছুতেই কিছু হইতেছে না, মানুষ আপন মরাব
অসুস্থ আপনি পল'য় বাঁধিতেছে, কাহারও মানাই
আনিতেছে না।

কল কথা. নানাকারে এ দেশে বিশেষতঃ
পল্লীগাম সমূহে পবিত্র জল পাওয়া একরূপ
অসম্ভব হইয়াছে, যে প্রকারের হো'ক অপরিষ্কৃত
জলই ব্যবহার করিতে হয়, কিন্তু অপরিষ্কৃত জল
ব্যবহার করা যে নিতান্ত অন্যায় সে বিষয়ে আর
শতভেদ নাই। ময়লা জল ব্যবহারে, শোষণ বিবিধ
প্রকার চর্ম্মরোগ, অপাক, শ্বাসকাস, সর্দি, গুল্ম,
উদারময় এবং ম্যালেরিয়া জ্বর, প্লাহা, অগ্নিমান্দ্য,
কুশি, আমাশয়, উদারময়, ওলাউঠা, গলগণ্ড,

* স্বাভাবিক আইনের ২৬৩, ২৬০, ২৭৩, ২৭৭, ২০৮ ধারা।

• পাণির প্রভৃতি রোগ জন্মে (*) । সুতরাং যেকোনো
হউক পরিষ্কার জল পান করাই কর্তব্য ; সে কারণ

* ব্যাপন্নং সলিলং যন্ত বিপত্তাহা প্রসাধিতং ।

শ্রুতং পাণ্ডুরোগকং তুন্দ্রাসম্ বিপাকিতং ॥

বাসকাস প্রতীশায় শূল গুণে দিব্যাণি চ ।

অন্তান বা বিষয়ান্ রোগান্ প্রাপ্য বা . সিপ্রমেবতু ॥—হু, সং ।

“And when it is recollected how many diseases may be introduced into the system through the medium of water, it will be evident that too much care can not be exercised in procuring a pure supply of this important necessary. Thus, as already mentioned, ague has been known to occur apparently from the use of impure water. Spleen disease may originate from similar cause. The introduction of the guinea-worm into the system is, probably, always by water. Dysentery and diarrhoea are excited by water containing both animal and vegetable impurities. Dyspepsia will occur from a similarly impure fluid. Stone in the bladder, Derbyshire neck or ‘gortie’ are other results of the continued use of bad drinking-water. Cholera also, it is believed, may be propagated by contaminated water.”

W. J. MOORE

কি কি উপায়ে জল পরিষ্কার করা যায় নিম্নে তাহার উল্লেখ করা যাইতেছে,—

(১) পূর্বোক্ত যে যে কারণে জল দূষিত হয়, তাহা নিবারণ করিলে—যেখানে, নদী বিল দীঘি পুকুর কি ইন্দারা আছে, সেখানে পানীয় জলের অভাব ঘটে না। সুতরাং এদিকে গ্রামের প্রধান লোকের মনোযোগ থাকা আবশ্যিক,—এজন্য যদি আইনের আশ্রয় লইতে হয়,—তাহা লওয়া উচিত ।

(২) নির্মাল্য ফল (Strychros Potatorum.) ঘষিয়া দিলে জল বেশ পরিষ্কার হয় । বর্ষার সময় নদীর কাঁদা মিশ্রিত জল এই উপায়ে পরিষ্কার করা যায় ।

(৩) ফট্‌কিরি গুড়া অল্প মিশাইলেও জল পরিষ্কার হয় কিন্তু অধিক হইলে গুণের ব্যতিক্রম ঘটে ।

(৪) ঘেঁরুকের জলই হউক, গরম করিয়া লইলে নির্দোষ হয়, তবে আড়াই বুড়া খড়ে যেন গরম

না সারা হয় বেশ ফুটাইয়া লইয়া ঠাণ্ডা হইলে পান করিবে ।

(৫) তিনটি কলসী লইয়া তন্মধ্যে দুইটির তলায় ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র ছিদ্র করিয়া উহার একটীতে পরিষ্কার কয়লা, আর একটীতে সাদা ধোয়া বালি, অর্দ্ধেক আন্দাজ পূরিবে । সকলের নীচে ভাল কলসীটি বসাইয়া তাহার উপর শালির কলসীটি, আর বালির কলসীর উপর কয়লার কলসীটি বসাইয়া, বেশ ফুটন্ত গরম জল একটু ঠাণ্ডা হইলে উপরের কয়লার কলসীতে ঢালিয়া দিবে, ঐ জল ক্রমে টপকাইয়া টপকাইয়া কয়লা ও বালিতে শোধন হইয়া, নীচের কলসীতে আসিয়া জমা হইবে, উহাই নিৰ্দ্দোষ ও নিৰ্ম্মল জল ।

(৬) একটি কলসীর তলায় ছিদ্র করিয়া, তাহাতে স্বর্ষা ন্যাকড়ার গুঁজি দিবে । পরে কলসার তলায় সিকি ভাগ আন্দাজ বালি দিয়া, বালির উপর আর এক সিকি ভাগ কয়লা দিবে । পরে কলসীতে

সিক্ত জল ঢালিয়া দিবে এবং তলায় একটী পাত্র পাতিয়া চোয়ান জল ধরিয়া লইবে । এটী পূর্ব নিয়মের অন্যতর মাত্র । কয়লা ও বালি মধ্যে মধ্যে বদলাইয়া বা রোড়ে শুখাইয়া লওয়া উচিত ।

(৭) (প্রাচীন মতে) দূষিত জলকে সূর্য বা অগ্নি উত্তাপে উত্তপ্ত করিবে । অথবা লৌহপিণ্ড, স্বর্ণ, রৌপ্য, প্রস্তর, বালুকা কিম্বা মৃৎপিণ্ড অগ্নিতে খুব উত্তপ্ত করিয়া, জলে সাতবার নিক্ষেপ করিবে । পরে ঐ জলে মুক্তা, মণাল, শৈবাল প্রভৃতির মধ্যে কোন একটী নিক্ষেপ করিয়া কিছুক্ষণ স্থির রাখিবে শেষে কাপড়ে ছাঁকিয়া লইয়া নাগেশ্বর, চাঁপা প্রভৃতি কোন সুগন্ধি পুষ্প দ্বারা সুবাসিত করিয়া ব্যবহার করিবে ।

পূর্বোক্ত যে কোন উপায় দ্বারা জল শোধিত হইলে তাহা,—নির্ম্মল, রূপ রস গন্ধ রহিত হইবে । ইহাই নির্ম্মল জলের পরীক্ষা বা লক্ষণ । ইংরাজী মতেও প্রকৃত জলের ঐ ধর্ম্ম ঐমতে ইহা ভিন্ন ;

মতে, বড় এলাইচ—লঘু, রক্ষ, উষ্ণ, স্বেদ্যাপিত্তাস্র,
-কণ্ডু, শ্বাস, ভৃক্ষা, বমি ও কাসনাশক গুণযুক্ত ।

ইংরাজীমতে, বড় এলাচ—তুগন্ধি, বায়ুনাশক,
আগ্নেয় ও উত্তেজক এবং ছোট এলাইচও ঐ সবল
গুণযুক্ত । এ মতে অজীর্ণ, অধ্বান ও অন্ত্রশূল
ইত্যাদিতে ইহা বিশেষ উপকারী ।

৩। কর্ণুরা—

উত্তেজক, হেঁচুনবার, ঘর্ষবারক, বেদনাবারক
কাসনিবারক, ইত্যাদি গুণযুক্ত ; অধিক মাত্রায়
মাদকতা লক্ষণ প্রকাশ পায়, এমন কি মৃত্যু পর্যন্ত
ঘটে । অনেক বলেন ইহার অতিরিক্ত ব্যবহারে
ওলাউঠার ন্যায় লক্ষণ উপস্থিত হয়, এবং কলেরা
সময়ে ইহার অল্প ব্যবহারে কলেরা বারণ হয়
কণ্ঠরজ রোগগ্রস্তা এবং কামে, স্নানাদিনীদের পক্ষে
অল্পমাত্রায় ইহার নিত্য ব্যবহারে বিশেষ ফললাভের
সম্ভাবনা,—কামুক পুরুষ-দিগকেও আমরা এই
মসলাটির ব্যবহার জন্য অনুরোধ করি ।

৪। কাবাব চিনি।—

পানের মসলার মধ্যে ব্যবহার হয়, ইহা বলকারক, মুত্রকারক, অগ্নিকারক, বায়ুনাশক ও কফ-নিবারক গুণযুক্ত। প্রমেহ রোগের পুরাতন অবস্থায় ইহার দ্বারা বিশেষ উপকার হয়, সুতরাং মেহ রোগীদের এই মসলাটি বাঁধাবাঁধি ব্যবহার করা মন্দ নহে।

৫। ঝড়ির বা ঝেঁর।—

ইহা একটা পানের মসলা, প্রাচীনমতে শীতল এবং কণ্ডু, কাস, অরুচি, ক্রমি, মেহ, জ্বর, ত্রণ, শোথ, রক্তপিত্ত ও পাণ্ডুরোগ নাশক গুণযুক্ত।

ইংরাজী মতে,—ইহা প্রবল ধারক, অগ্নিকারক ও অল্প বলকারক। মুখ ক্ষত, জিহ্বা ক্ষত ইত্যাদিতে ঝেঁরের পানের সহিত ব্যবহার করিলে উপকার হয়।

৬। গোল মরিচ।—

উত্তেজক, আধান-বারক, পালা-বারক প্রভৃতি গুণযুক্ত; ডাঃ, শুমান্‌সি বলেন, ইহার জ্বরনাশক শক্তি আছে। পুরাতন—আমাশয় রোগে—ইহা

দ্বিতীয় অধ্যায় ।

উপকারী,—গোলমরিচ চূর্ণ ১ তোলা, মৌরি ও হিং চূর্ণ প্রত্যেক ১ তোলা ও আকিং পঁচ-আনা ওধনে লইয়া, আশপোয়া ছাগদুগ্ধে ছয়ঘটা পর্যন্ত ভিজাইয়া খলে মাড়িয়া লইবে। পরে রৌদ্রে শুষ্ক করিয়া, ২৥০ রতি পরিমাণে এক একটী বটীকা বাঁধিবে, প্রত্যহ তিনটী কাব । এই বটীকা সেবন করিলে পবিপাক শক্তি ও ক্ষুদ্রারক্তি হইয়া পুশ্যতন আমাশয় রোগ অব্যোগ্য হয়। অর্শবোগে—গোল মরিচ সূক্ষ্ম চূর্ণ ১ ছটাক, জীরা চূর্ণ ১৥০ ছটাক, তাল মধু ৭৥০ ছটাক একত্রে মাড়িয়া, ইহার ১৫ হইতে ৩০ রতি মাত্রায় দিবসে ২৩ বার সেবন করিলে উপকার হয় ।

৭। চই (চয়) ।—

ইহা এক রকম শিকড়,—উগ্র ঝাল ও সুগন্ধি, লঙ্কার বদলে ব্যবহৃত হয় এবং লঙ্কার ঝালো মত ইহাতে অন্ন জন্মে না, যে জন্য যাঁহাদের অন্নপিত্ত রোগ আছে তাঁহাদের চই ব্যবহার করাই ভাল ।

খাদ্য বিচার ।

৮। জাফাণ বা কুঙ্গুম।—

ইহা অনেক স্থলে মসালের মধ্যে ব্যবহৃত হয় এবং রং করা গুণই প্রবল—চহা ভিন্ন, ইহা আক্ষেপ নিবারণক ও রক্তনিশবৎ গুণ আছে বলিয়া অনেকের বিশ্বাস।

৯। জাফল—জৈত্রী।—

অম্লির্বেদ মতে,—জাফল ইক্ষু, কটিকারক, অগ্নিকারক, বায়ু-শ্লেষ্মানাশক এবং কৃমি, কাস, বমি, শ্বাস, পীনস প্রভৃতি বোগনাশক। জাফলের উপরেব পদকে তৈজত্রী বলে, ইহা কফ, কাস, বমি, শ্বাস ও তৃষ্ণা বাবক। ইংবাক্ষা মতে, জাফল — উত্তেজক, অগ্নানাশক, অগ্নিকারক এবং অধিক মাত্রায় মাদক। এমতে পুণাতন অতাপ, উদারময়, আশ্বান, আশ্বানগুল ও অর্হাণ ইত্যাদিতে ইহার ব্যবহার উপকারী।

১০। জীবা।—

ইহা সাধারণতঃ তিন জাতীয়, — চণ্ডাব, মাক্ষা

এবং জীরা। সকল গুলিই প্রায় একরূপ গুণযুক্ত।
ভাবপ্রকাশ মতে, জীরা—রুক্ষ, কটু, উষ্ণ, সংগ্রাহী
রুচিকর ও অগ্ন্যান-নাশক। ইংরাজী মতে,—
ইহা অগ্ন্যান-বারক ও অগ্নিকারক।

১১। দারচিনি বা গুড়ুকা।—

ইংরাজীমতে ইহা সুগন্ধি, উত্তেজক, অগ্নেয়,
এবং অগ্ন্যান-নাশক। জার্মান ডাক্তারেরা, ইহার
জরায়ু উপর ক্রিয়া আছে বলেন, অামরাও অনেক
স্থলে তাহার পরীক্ষা পাইয়াছি, সে জন্য গর্ভ বন্ধ্যার
দারচিনি ব্যবহার করা অনুচিত বলিয়া আমাদের
বিশ্বাস।

উদারময়, অজীর্ণ ও অগ্ন্যান শূলে দারচিনি
পাইলে বিশেষ উপকার হয়। দাঁতের গেড়ায় ক্ষত
হইলে পান সহ দারচিনি ব্যবহারে উপকার হয়।

১২। ধনিয়া বা ধনে।—

ভাবপ্রকাশ মতে—ইহা অগ্নিকারক, পাচক, রুচি-
কারক, পিত্তনাশক এবং তৃষ্ণা দাহক যিনি শ্বাসকাস ও

বাদ্যাবচারণ ।

কুমিরোগের শান্তিকারক । ইংরাজীমতে,—ধনে
বায়ুনাশক ও উত্তেজক ।

১০। ঘেঁষি।—

ইহা “পাঁচকোড়নেব” একটি ঝড়—অগ্নিকারক,
বলকারক ও কামোদ্দীপক গুণযুক্ত ।

১১। ঘোর—গুমারোবি।—

ইহা অগ্নিকারক, উত্তেজক ও বায়ুনাশক ।
উদারাস্থান প্রভৃতি অগ্নিমান্দ্য রোগে উপকারী ।
এবং ঘোরি ভিজ্রাব জলে মুখশেষ নষ্ট হয় বলিয়া
অনেকের বিশ্বাস ।

১২। ঘমাণী বা জোয়ান।—

প্রাচীন মতে—অগ্নিকারক, পাচক, কক্ষ্ম ও তীক্ষ্ণ
বীৰ্য্য ও বাতশ্লৈষ্ম-নাশক এবং আনাহ, প্রীহা ও
শূল্যরোগে উপকারী । ইংরাজীমতে জোয়ান,—
অগ্নিকারক, বায়ুনাশক, উত্তেজক ও আক্ষেপ-নিবারক
গুণযুক্ত । ডাক্তার বিডা বলেন, ইহাতে লাল ও
পাচকরস বৃদ্ধিপায় এবং অজীর্ণ, অস্থান অস্থানশূলে

।ষতায় অথার।

ইহা বিশেষ উপকারী। ডাং ওয়ারিং কলেরা রোগে ইহার ব্যবহার করিতে বলেন।

১৬। বটিবরু।—

ভাবপ্রকাশ মতে—ইহা স্নিগ্ধ, স্বাদু, গুরু, বল-
কারক, অগ্নিকাষক, গুরুবর্দ্ধক, এবং বাতরক্ত, ত্রণ,
শোথ, সর্দি, তৃষ্ণা, বমি ও ক্ষয়নাশক। ইংরাজী
মতে,—বটিবরু স্নিগ্ধ ও মিষ্টোন্মাদ, এমতে সর্দি ও
কাশরোগে ইহার বিস্তর ব্যবহার আছে।

১৭। রহুন বা রহুন।—

ভাবপ্রকাশ মতে, ইহা বলকারক, পবিত্বকর,
স্নিগ্ধোষ্ণ, পাচক, গুরুপাক ও নেত্রের হিতকর এবং
রক্তপিণ্ড, হৃদোগ, জ্বর, গুল্ম, অরুচি ও কাসরোগে
উপকারী। ইংরাজীমতে, রহুন—উত্তেজক, কফ-
নিঃসারক মুত্রকারক ও অত্যন্ত উষ্ণবীৰ্য্য এবং ইহাতে
একরূপ তৈল আছে যাহা অত্যন্ত দুর্গন্ধি, এই কারণে
হিন্দুগণ ইহার ব্যবহারে ঘৃণা দেখাইয়া গিয়াছেন।

বাদ্যাবচার ।

১৮। রাইনি।—

অগ্নিকাবক ও বায়ুনাশক এবং উদাণাশ্বান ও
অগ্নিমান্দ্য রোগে উপকারী ।

১৯। লঙ্কা বা লঙ্কামর্চি।—

এ দেশে ইহার দিস্তুর ব্যবহার আছে এবং
উত্তেজক, অগ্নিকাবক, ধাবক প্রভৃতি গুণবুজ্জ ;
অধিক মাত্রায় ব্যবহাে গুণের নাম মাত্রও থাকে না
ত্রিদোষের বৃদ্ধি করে ।

২০। লবঙ্গ।—

ভাবপ্রকাশ মতে,—ইহা কটু, তিক্ত, নেত্রের
হিতকর, পাচক ও ক্লটিকারক।—রক্তপিত্ত, সর্দি,
তৃষ্ণা, আশ্বান, শূল, কাস, শ্বাস ও চিক্কা রোগে
বিশেষ উপকারী, সুতরাং ঐ সকল রোগ গ্রন্থদের
পানের সঙ্গে লবঙ্গ ব্যবহার করা খুব ভাল । ইংরা-
জ্যমতে লবঙ্গ উত্তেজক, আশ্বান-নাশক ও অগ্নি-
কাবক এবং উদাণাশ্বান, অজ্বাৰ্ণে ইহার ব্যবহার করা

ভাল । গৰ্ভ-অবস্থায় বহননিবারণের জন্য লং ব্যবহার করিলে উপকার হয় ।

২১। বচ (ষড়মূল্য)।—

ইংরাজীমতে, ইহা বলকারক, অগ্নিকারক ও পালা নিবাবক । এমতে কাসপোশে, গলাব ভিতবের লাল পর্দার উগ্রতা নষ্ট করা পানের সহিত বচ মুখে রাখিলে বিশেষ উপকার হয় । অগ্নিমন্দ্য রোগে ও ইহাতে উপকার হয় ।

২২। সুপারি (প্তবাক)।—

ইহা একটা প্রধান পানের মসলা, প্রাচীন মতে রুম্ম, কষায়, কফপিত্ত নাশক ও মাদক, অগ্নিকারক, রুচিকারক ও মূত্র বৈসাদন শক গুণযুক্ত । কঁচা সুপারি অল্প বেচক বায়ুন শক ও মদক । ইংরাজীমতে—সুপারি স্কেচক ও মদক । অধিক মাত্রায় ব্যবহার করিলে অগ্নিমন্দ্য জন্মে ।

২৩। হিং (হঙ্গ)।—

অ্যুরোপীয় মতে—ইহা, উষ্ণ, অগ্নিকারক, রুচি-

কারক, বাত-শ্লেষ্মা-নাশক, এবং শূল, গুল্ম, উদারাময় ও কৃমি রোগে উপকারী । অনেক বসেন হিং খাইলে প্লীহা রোগে উপসন্ন হয় । ই রাজ্যগতে,— হিং উত্তেজক, আক্ষেপ-নিবাহক, ককমিঃসারক, মূতুরেচক, অগ্নি-বাহক, বায়ুনাশক, কৃমিনাশক এবং মজ্জা-নিঃসারক । এমতে উদারাম্বান, হিষ্টিবিয়া ও হাঁপকাসের রোগীর হিং ব্যবহার করা খুব ভাল ।

—.—

পান—তামূল ।

ইহা একরূপ লতা পত্র, আহারাভ্যে বিবিধ মসলাব সহিত ইহার বিস্তর ব্যবহার দেখা যায় । ভাবপ্রকাশ মতে—ইহা তীক্ষ্ণ, কটু ও উষ্ণবীৰ্য্য এবং বলকারক, দ্বিটকাবক, বাতশ্লেষ্মা-নাশক, শ্রমনাশক, মুখ-দুর্গন্ধবাহক প্রভৃতি গুণযুক্ত । এমতে বিবিধ নৈস্বিক্যরোগে ওষধ মধ্যে ইহার ব্যবহার আছে, ইহা

দ্বিতীয় অধ্যায় ।

ভিন্ন ঔষধাদি জারণ ও মারণ জন্য পানের
ব্যবহার হয় ।

ইংরাজীমতে, পান—লালাগ্রন্থি ক্রিয়াবদ্ধক
লাল নিঃসারক ও অগ্নিকারক গুণযুক্ত ; সুতরা
আহারান্তে ইহার চর্কণে খাদ্যদ্রব্য সহজে জীর্ণ হয়
তবে অতিরিক্ত ব্যবহারে উপকার কিছুই হয় না
বরং অগ্নিমান্দ্য অজীর্ণ প্রভৃতি উপস্থিত হয় ।—
সুতরাং যাঁহারা সকেব খাতিরে বা বাবু গিরির
ধরণে বিবাহাত পান চিবাইয়া থাকেন ।* তাঁহারা
উহা নাত্রা একটু কমাইয়া দেন ইহাই প্রার্থনা,
ইহা মনের জিনিস নহে—জীর্ণের ঔষধ, ইহা যেন
সাধারণেরই মনে থাকে । পান চিবাইয়া উহার
রস মাত্র গিলিয়া ছিটিগুলি ফেলিয়া মুখ ধুইয়া
ফেলিবে ।

* অনেক অনেক বাবু মহাশয়কে “পান লইলে আমি এ
বস্তুও বাঁচবনা” একথা বলিয়া রাশি রাশি পান চিবাইতে আ
দৃত্তে দেখিয়াছি ।

খাদ্য বিচার ।

১র সহিত যে চূর্ণ (চূণ) ব্যবহৃত হয়,
অগ্নিনাশক-ধারক ও অগ্নিকারক গুণযুক্ত ।
যং শুপাবি ইত্যাদি অন্য যে সকল মস'লাব ব্যব-
হর আছে যথাস্থানে সে সকলের উল্লেখ করা
'রাছে, সুতবাং এস্থলে তাহার পুন-উল্লেখ
নিম্প্রয়োজন ।

ଏବଂ ସାଧୁ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ୧୦୦୦ ଏକ ସଂଖ୍ୟା ଓ କୃଷି
ଏବଂ ଯେ ସାଧୁ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ୧୦୦୦ ଏକ ସଂଖ୍ୟା ଓ କୃଷି
ଏବଂ ଯେ ସାଧୁ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ୧୦୦୦ ଏକ ସଂଖ୍ୟା ଓ କୃଷି -

ସାଧୁ ସାଧୁ ସାଧୁ ସାଧୁ ସାଧୁ ସାଧୁ ସାଧୁ ସାଧୁ
ସାଧୁ ସାଧୁ ସାଧୁ ସାଧୁ ସାଧୁ ସାଧୁ ସାଧୁ ସାଧୁ
ସାଧୁ ସାଧୁ ସାଧୁ ସାଧୁ ସାଧୁ ସାଧୁ ସାଧୁ ସାଧୁ